



## ***Bevanda HORA***

### **1. Caratteristiche nutrizionali**

La bevanda Hora è una bibita gassata vitaminizzata, utilizzabile in sostituzione delle bibite gassate convenzionali di tipo aranciata, o anche come sport drink. È caratterizzata da un contenuto elevato in succo d'arancio (20%), tra i più alti presenti in bibite a base di succo di arancia concentrato. Il suo contenuto zuccherino è inferiore rispetto alla maggior parte delle bibite zuccherate di questo tipo: 9,2 g di zuccheri per 100 ml (10,4 g di carboidrati per 100 ml) contro tenori in zuccheri normalmente superiori agli 11 g per 100 ml, che si ritrovano nelle bibite al gusto arancio dei principali brand. Inoltre, il dolcificante naturale utilizzato è il miele millefiori, e questa scelta è certamente preferibile da un punto di vista nutrizionale rispetto al saccarosio. Il miele presenta un elevato contenuto di micronutrienti, antiossidanti e, in particolare, polifenoli con attività protettive per la salute dell'uomo [1]. Le analisi che abbiamo effettuato sulla componente glucidica del miele Hora mostrano una presenza di fruttosio al 60% circa e di glucosio al 40% circa. Questa presenza dominante di fruttosio riduce l'indice glicemico della bevanda che, anche grazie al contenuto in zuccheri più basso delle bevande della stessa tipologia, si presenta come una bevanda a ridotto impatto glicemico. Questa caratteristica, associata alla presenza di vitamine del gruppo B, vitamina E e zinco, rendono la bibita Hora utilizzabile come “sport drink” durante la pratica di sport aerobici.

La scelta di utilizzare miele al posto del normale saccarosio rende questa bibita certamente più benefica in quanto il miele è il dolcificante più salutare tra gli zuccheri presenti in natura. L'assunzione di miele, alle giuste dosi giornaliere (20-30 g/die) e all'interno di una dieta equilibrata, rappresenta un contributo al mantenimento della salute metabolica [2]. I polifenoli del miele, che abbiamo quantificato all'interno della bibita Hora (2,4 mg per 100 ml di polifenoli totali espressi come acido gallico), sono ritenuti i principali responsabili delle capacità del miele di contrastare gli squilibri metabolici e glicemici [3] e anche di aiutare il metabolismo a livello epatico [4].

### **2. Supplementazione vitaminica**

L'integrazione della bevanda Hora con vitamine del gruppo B (B1, B3, B6, B12), Biotina e vitamine antiossidanti (C ed E) rappresenta un valore aggiunto per i consumatori in salute e, a maggior ragione, per gli sportivi che hanno un fabbisogno energetico e vitaminico aumentato. Queste supplementazioni si attestano al valore del 15%/100 ml rispetto ai “Nutrient Reference Values” (NRV) e quindi una lattina ne apporta complessivamente il 37% del valore di assunzione di riferimento (NRV), quota più che appropriata in una bevanda che può essere utilizzata come “sport drink”. L'integrazione con zinco, che è un micronutriente essenziale, è certamente interessante dal punto di vista nutrizionale perché carenze di tale minerale non sono rare negli adulti e negli sportivi.



### 3. Conclusioni

La bibita Hora all'arancia ha caratteristiche nutrizionali superiori a quelle della maggior parte delle bibite gassate e zuccherate al sapore di arancio presenti sul mercato. La scelta del miele come dolcificante naturale la rende maggiormente salutare rispetto a tutte le bibite all'arancia dolcificate con saccarosio o con edulcoranti acalorici artificiali.

Hora rappresenta, quindi, un'ottima alternativa salutistica rispetto alle classiche bibite gassate e si presta ad essere utilizzata anche come sport drink durante e dopo lo svolgimento di una attività fisica di tipo prevalentemente aerobico o misto (a impegno aerobico-anaerobico).

### 4. Bibliografia essenziale

- 1) Fratianni F, Ombra MN, d'Acierno A, Caputo L, Amato G, De Feo V, Coppola R, Nazzaro F. Polyphenols content and in vitro  $\alpha$ -Glycosidase activity of different italian monofloral honeys, and their effect on selected pathogenic and probiotic bacteria. *Microorganisms*, 2021; 9(8):1694. doi: 10.3390/microorganisms9081694.
- 2) Terzo S, Mulè F, Amato A. Honey and obesity-related dysfunctions: a summary on health benefits. *J Nutr Biochem*, 2020; 82:108401. doi: 10.1016/j.jnutbio.2020.
- 3) Zhang S, Kumari S, Gu Y, et al. Honey consumption is inversely associated with prediabetes among Chinese adults: results from the Tianjin Chronic Low-Grade Systemic Inflammation and Health (TCLSIH) Cohort Study [published online ahead of print, 2020 Mar 3]. *Br J Nutr*, 2020; 1-8. doi:10.1017/S0007114520000835.
- 4) Zhang S, Wu X, Bian S, et al. Association between consumption frequency of honey and non-alcoholic fatty liver disease: results from a cross-sectional analysis based on the Tianjin Chronic Low-grade Systemic Inflammation and Health (TCLSIH) Cohort Study. *Br J Nutr*, 2021; 125(6):712-720. doi:10.1017/S0007114520003190.

Maria Chiara Valerii  
CEO



Sede Amministrativa  
Viale Fanin 48  
40127 Bologna  
Tel. 051-2094190

Fax: 051-2094286  
Partita IVA: 03464391204

Laboratorio  
Via Selmi 3  
40126 Bologna  
Tel. 051-2094147