



Sempre più la società odierna risulta essere attenta alla corretta e sana alimentazione associata a stili di vita adeguati; esperti e non del settore ed in modo particolare i consumatori sono desiderosi di comprendere fino in fondo quali siano effettivamente gli alimenti benefici per l'organismo umano sulla base di veridicità scientifiche.

Recentemente le istituzioni e il mondo della ricerca scientifica si sono mostrati interessati alle innumerevoli proprietà ed usi della Canapa grazie alla quale sarebbe anche possibile ridurre l'impatto ambientale. Nel I secolo d.C. la *Cannabis Sativa* era già una pianta ampiamente conosciuta e coltivata al fine di ottenere tessuti ed alimenti; i semi possono essere consumati tal quale, oppure essere sottoposti a spremitura a freddo ottenendo così un olio dal sapore nocciolato ricco di acidi grassi polinsaturi.

Tali semi possono essere usati per la produzione di sfarinati, mangimi, bevande, hemp-fu (tofu) o seitan a dimostrazione che della Canapa niente è perduto; la stessa farina (priva di glutine e dunque destinata anche a soggetti celiaci) viene prodotta dalla macinazione e dalla setacciatura di ciò che avanza in seguito alla spremitura per l'estrazione di olio.

Da un punto di vista nutrizionale la canapa rappresenta un valido supporto per il sistema immunitario, ormonale e nervoso grazie al suo contenuto sia di acidi grassi: omega 3 e omega 6; che di aminoacidi essenziali, così definiti poiché il nostro organismo non è in grado di produrne e dunque tale apporto risulta derivare solamente con la dieta. Non meno importante il contenuto in fibre (ideali per la lotta o la prevenzione alla stitichezza), minerali (potassio, magnesio, ferro, calcio e zinco) e vitamine, che conferiscono a questo alimento un alto potere antiossidante. Inoltre numerosi studi ne sottolineano l'importanza nella prevenzione e/o trattamento dell'ipercolesterolemia e di patologie cardiovascolari, respiratorie, dermatologiche (eczemi ed acne) e artrosi.

Tanto si è fatto ma tanto ancora c'è da esplorare, motivo per cui anche quest'anno sarà possibile confrontarsi con esperti del settore farmaceutico, agroalimentare, edile ed industriale durante la seconda edizione di "Canapa è" ovvero l'unica Fiera Meridionale interamente dedicata all'utilizzo e ai benefici terapeutici della Canapa che avrà luogo il 26-27-28 maggio presso il Centro Servizi, Zona Pip Frattamaggiore (Na). L'evento organizzato dall'Associazione Fracta Sativa Unicanapa si prefigge come obiettivo quello di poter offrire una visione più chiara ed esaustiva riguardante le proprietà benefiche e i corretti usi della *Cannabis Sativa*.