



INTERNATIONAL

NEWS YOU CAN USE

ITALIA

CATTIVA ALIMENTAZIONE = CATTIVA SALUTE!

La ricerca continua a consolidare la posizione GNLD



Mentre gli scienziati di tutto il mondo vanno avanti con ricerche finalizzate alla conoscenza del corpo umano, continuano ad aumentare le evidenze sperimentali che dimostrano la connessione tra una cattiva alimentazione e l'incidenza di alcune importanti malattie. Una nuova area di ricerca, infatti, sta accendendo un nuovo importante campanello d'allarme: il dato preoccupante è che condizioni patologiche che erano solitamente riscontrate negli anziani si stanno verificando anche nei bambini. Questa tendenza pericolosa ha portato esperti di tutto il mondo a richiedere un'azione immediata per correggere i disastri nella nostra alimentazione, ormai riconosciuti come la principale causa.

Una delle scoperte più recenti che ha sconvolto la comunità medica internazionale è l'aumento delle diagnosi di sindrome metabolica nei bambini, un insieme di sintomi che portano ad un rischio maggiore di malattie cardiovascolari e che includono obesità, pressione sanguigna alta, glicemia elevata, livelli elevati di

colesterolo *LDL* (colesterolo "cattivo") e bassi di colesterolo *HDL* (colesterolo "buono"). In un articolo sul *Mayo Clinic Proceedings* del 2006, i ricercatori affermano che "sfortunatamente, più la popolazione diventa meno attiva ed obesa, più si osserva un aumento dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari". È stato stimato che oggi circa il 25% della popolazione adulta soffre di sindrome metabolica; ed il fatto che stia aumentando l'incidenza nei bambini è una precisa indicazione che sta già accadendo qualcosa di sbagliato.

Il problema, secondo questa ricerca, è legato ad una troppo poca attività fisica associata ad un'alimentazione scorretta. La soluzione: fare esercizio fisico e controllare il proprio peso, riducendo il contenuto di grassi ed il "carico glicemico" nella propria dieta. Evitare di mangiare cibi veloci, raffinati ed ipercalorici ed alimentarsi in maniera sana, preferendo cereali integrali, frutta, verdura e pesce. In più, per assicurarsi la quantità giornaliera di nutrienti vitali, senza calorie, **bisogna necessariamente rivolgersi all'integrazione derivata da cibo integrale.**

Per la GNLD, l'aumento dell'incidenza dell'insieme di sintomi noti come sindrome metabolica e le relative conseguenze a lungo termine non sono una novità. Noi abbiamo già portato questo argomento all'attenzione di persone che lavorano in ambito sanitario, invitando il Dr. Gerald Reaven della *Stanford University School of Medicine* (il primo ad individuare questo disturbo) a parlare di questo tema ad un evento su nutrizione e prevenzione delle malattie, sponsorizzato dalla GNLD nel 2002. Il carico glicemico di una dieta media di una persona è stato messo in stretta correlazione con la sindrome metabolica, e riuscire a prendere il controllo della risposta glicemica del nostro organismo è stato il punto di riferimento per creare il programma di Perdita e Controllo del peso *GR² Control*. Grazie alla sua capacità di aiutare a controllare i livelli di glucosio nel sangue (i risultati delle sperimentazioni sono stati pubblicati sul *Journal of the American College of Nutrition* nell'ottobre 2001) ed i benefici esponenziali che porta all'organismo, il programma *GR² Control* costituisce una scelta perfetta per le sfide dell'alimentazione moderna.



Due studi dimostrano l'importanza dell'alimentazione nei giovani adulti e negli adolescenti

L'alimentazione dei giovani adulti è piena di carenze!



I ricercatori dell'Università del Minnesota, in una pubblicazione del dicembre 2006 sul *Journal of the American Dietetic Association*, hanno riscontrato che la maggior parte dei giovani adulti non assume quotidianamente a sufficienza tutti i nutrienti fondamentali. Questo è dovuto quasi interamente alla consolidata abitudine di questa parte della popolazione ad assumere cibi veloci e comodi da preparare. Secondo i ricercatori, solo il 3% dei giovani adulti che non sono molto coinvolti nella preparazione del cibo a casa, comunque, riescono ad avvicinarsi alle raccomandazioni di assunzione di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. La restante parte resta priva dei nutrienti critici contenuti in frutta e verdura per lunghi periodi di tempo. In conclusione, i giovani adulti semplicemente non assumono a sufficienza cereali integrali, frutta e verdura! Tutto ciò provoca gravi lacune alimentari di elementi nutrizionali importanti per la salute.

Gli adolescenti più sani assumono regolarmente integratori alimentari!

In uno studio, anch'esso pubblicato nel dicembre 2006 sul *Journal of the American Dietetic Association*, i ricercatori hanno dimostrato che la parte più in salute della popolazione di adolescenti è costituita da coloro che assumono integratori alimentari. Lo studio, finanziato dal *National Institute of Health*, ha dimostrato che quando l'integrazione alimentare è la norma per bambini ed adolescenti, il loro stato di salute è migliore rispetto agli altri loro coetanei, e così la consapevolezza dell'importanza della nutrizione. "Gli adolescenti che usano integratori di vitamine e minerali hanno stile di vita e comportamenti alimentari migliori rispetto a coloro che non ne fanno uso", afferma il ricercatore Dr. Lindsay Reaves.



La GNLD è da tempo consapevole dell'importanza per la protezione della salute e la prevenzione del cancro di specifici fitonutrienti contenuti nel cibo integrale. Le nostre formulazioni esclusive di vitamina C (All C e Sustained Release Vit-C) e vitamina E (Wheat Germ Oil) assicurano un'abbondanza di entrambi i nutrienti insieme all'intera famiglia di nutrienti bio-funzionali di supporto che sono contenuti nel cibo integrale. In aggiunta, il nostro Garlic Allium Complex garantisce l'assunzione di una dose adeguata di composti attivi della famiglia degli agliacei.

Alimentazione e prevenzione del cancro: nuove ricerche ne confermano la connessione

Vitamina C ed E legate ad un più basso rischio di cancro al rene.

Uno studio italiano finanziato da un'istituzione di beneficenza (*Cancer Research UK*) e pubblicato sull'*International Journal of Cancer* (Vol. 120, N. 4, pagg. 892-896) ha trovato che un aumento nell'assunzione di antiossidanti, specificatamente vitamina C ed E, può ridurre del 44% il rischio di cancro al rene.

Lo studio, che ha messo in relazione il cancro renale (RCC) con l'alimentazione di 767 individui, ha mostrato una relazione inversa tra l'assunzione di queste due vitamine e l'incidenza della malattia. Quando le vitamine C ed E sono alte, il rischio di RCC è basso. Quando le vitamine C ed E sono basse, il rischio di RCC è alto. Questo ha portato i ricercatori ad affermare che "i risultati dimostrano un probabile effetto benefico di vitamina E e vitamina C sul cancro al rene".

Aglio e cipolla offrono un'ampia protezione dal cancro

In un ulteriore studio italiano, pubblicato a novembre 2006 sull'*American Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 84, N. 5, pagg. 1027-1032), i ricercatori hanno concluso che "i vegetali agliacei sono correlati in senso positivo al rischio di cancro in Europa". In poche parole, ciò significa che quando il consumo di vegetali agliacei (aglio, cipolla, porro, erba cipollina, ecc.) è elevato, il rischio di molte forme di cancro è basso. Osservando nello studio circa 15.000 adulti, i ricercatori hanno potuto affermare che "questo insieme numeroso di dati provenienti da popolazioni del Sud Europa, mostra un'associazione inversa tra la frequenza dell'uso di vegetali agliacei e il rischio di parecchi tipi di cancro più comuni" (questi tipi di cancro includono quello alla prostata, al seno, ai reni, all'esofago, ecc.).



Cereali integrali sempre in primo piano!

Dalla pubblicità televisiva ai suggerimenti del "Centro per il Controllo delle Malattie", l'importanza di una dieta ricca di cereali integrali continua ad essere protagonista delle notizie sulla nutrizione! Più andiamo avanti, e più ci accorgiamo che i cereali integrali fanno cose nella nostra alimentazione che altri cibi non fanno e che i cereali raffinati, come la farina bianca, semplicemente non possono fare.

Nel numero di gennaio 2006 dell'*American Journal of Clinical Nutrition* (volume 83, N. 1), uno studio intitolato "L'assunzione di cereali integrali è inversamente associata alla sindrome metabolica ed alla mortalità negli anziani" mostra che le persone anziane che mangiano cereali integrali regolarmente hanno un rischio di sviluppare malattie cardiache e sindrome metabolica significativamente ridotto. Al contrario, i cereali raffinati sono risultati associati ad un aumento del rischio di sindrome metabolica.



Questi dati ci riportano ad uno studio pubblicato nel 2002 dal titolo "Effetti dei cereali integrali sull'insulino-resistenza in adulti iperinsulinemici in soprappeso" (*Am J Clin Nutr* 2002, 75: 848-855.), che ha dimostrato un vantaggio dei cereali integrali su quelli raffinati al fine di controllare i livelli di insulinemia.

Inoltre vanno citati altri studi importanti che dimostrano il legame tra cereali integrali e la salute del cuore. Si tratta di studi condotti su 34.000 donne in post-menopausa (*Am J Clin Nutr* 1998 68: 248-257), su 75.000 soggetti seguiti per 12 anni (*Am J Clin Nutr* 1999, 70: 412-419), o su 44.000 uomini (*Am J Clin Nutr* 2004, 80: 1492-1499). Tutti gli studi hanno portato come risultato finale l'importanza dei cereali integrali nella nostra alimentazione al fine di ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

La GNLD sta dedicando molta attenzione all'importanza dei cereali integrali già da parecchi anni. I cereali integrali sono un bisogno basilare per mantenere un corpo sano. La loro importanza è sottolineata dalla loro posizione alla base della piramide alimentare. Ciò che conferisce ai cereali integrali il loro potere sulla salute del cuore è senza dubbio una combinazione di fattori che includono lipidi, steroli, fibre, vitamine, minerali ed altri fitonutrienti.

Ciò che si sa per certo è che i cereali raffinati non danno gli stessi benefici.



Cosa vi dice ciò? Avete bisogno di inserire nella vostra alimentazione di ogni giorno più cereali integrali. Per aiutarvi ad assicurare al vostro corpo ciò di cui ha bisogno, leggete con attenzione le etichette dei prodotti che acquistate, preferendo per esempio quelle che riportano la dicitura "grano integrale" ed inserite l'integrazione nel vostro piano alimentare.

Il *Tre-en-en*® della GNLD fornisce il modo più semplice per incrementare il contenuto di lipidi e steroli nella vostra dieta; un prodotto straordinario, il risultato di decenni di ricerche condotte con serietà e professionalità dal Comitato di Consulenza Scientifica (SAB) della GNLD.





Il SAB ha le risposte!

Il Comitato di Consulenza Scientifica (SAB) risponde ad alcune importanti domande sulla salute

D: *Quanta vitamina D contiene il nuovo Kal-Mag Plus D?*

R: Il nuovo *Kal-Mag Plus D* contiene 1mcg di vitamina D per compressa. In questo modo, assumendo le 3 compresse raccomandate, siamo sicuri di introdurre 3mcg di vitamina D per favorire l'assorbimento del Calcio e garantire un'efficace protezione della salute del nostro organismo.

D: *Gli adolescenti possono usare il Programma di Perdita e Controllo del Peso GR² Control?*

R: L'obesità rappresenta, a tutte le età, una situazione preoccupante a causa del suo tasso di crescita negli ultimi anni nelle nazioni sviluppate. Noi consigliamo di discutere il dimagrimento con il medico, prima di iniziare il Programma di Perdita di Peso *GR² Control*. Se il medico ritiene che il peso sia diventato preoccupante, allora il *GR² Control* rappresenta la soluzione ideale.

Per gli adolescenti "difficili" nel mangiare, il *GR² Control Meal Replacement Protein Shake* può essere un'ottimo inizio di giornata. Quando non c'è tempo per una colazione tradizionale, il *GR² Control* rappresenta un'alternativa salutare, deliziosa e nutriente ai fast food ed alle merendine ricche di zuccheri semplici.

D: *Perché la GNLD usa proteine isolate di soia e non soia integrale nel Nutrishake®?*

R: La soia è un'eccellente fonte di proteine; la GNLD usa gli isolati di proteine di soia nel *Nutrishake* ed anche nel *Meal Replacement Protein Shake* del Programma *GR² Control* perché essi forniscono proteine di alta qualità.

Un altro vantaggio degli isolati di proteine di soia è che contengono elementi specifici della soia integrale in una forma concentrata. I nostri isolati di soia contengono lo stesso spettro di isoflavoni della soia integrale, ma gli isolati di soia forniscono più proteine ed isoflavoni con meno calorie e grassi rispetto alla stessa quantità di soia integrale.

D: *Il Garlic Allium Complex dà problemi di alito cattivo?*

R: Assolutamente no, grazie alla tecnologia dell'apporto mirato. Uno speciale rivestimento ottimizza la stabilità e l'assorbimento del prodotto, assicurando la formazione di allicina attiva nell'intestino. Poiché è proprio questo composto solforato a causare problemi di alito cattivo, *Garlic Allium Complex* non causa problemi né di digestione né di alitosi.