

### ELEMENTI NUTRIZIONALI PER AIUTARE I GIOVANI ADULTI A STARE BENE E IN FORMA



Una delle fasi più impegnative e irte di difficoltà nella nostra vita è quella che va dai 18 ai 40 anni, della "giovane età adulta", come qualcuno la chiama. Che stiate ancora sforzandovi di ottenere i migliori risultati a scuola, nello sport, nel lavoro o in famiglia, una nutrizione adeguata, contenente tutti gli elementi nutrizionali essenziali per avere una solida base su cui realizzare il successo nel vostro campo, è fondamentale.

Troppo spesso lo stile di vita che conduciamo, tutto incentrato sulla velocità, ci porta a fare scelte alimentari sbagliate. Gli alimenti "veloci" che ci capita di mangiare contengono spesso

troppe calorie e sono carenti di elementi nutrizionali essenziali molto importanti per mantenere un adeguato livello di energia, mentale e fisica, e per presentarsi al meglio della forma.

In che modo gli alimenti che mangiamo impattano sul modo in cui i giovani adulti affrontano le sfide della vita? Bene, i ricercatori continuano a studiare il rapporto che esiste tra gli alimenti e gli elementi nutrizionali che essi apportano da un lato, e la capacità di affrontare lo stress mantenendosi sani e in forma dall'altro. In questa edizione di *News You Can Use* illustreremo le scoperte più recenti sull'argomento e su alcuni temi correlati.



## Miglior Controllo del Peso mangiando più cereali integrali

Mangiare cereali integrali è essenziale. Contengono vitamine e minerali chiave e, nonostante contengano naturalmente pochi grassi, i lipidi e gli steroli che contengono sono essenziali per la nutrizione cellulare. Le fibre contenute nei cereali integrali aiutano a mantenere lontani i chili di troppo.

Una meta-analisi di 66 studi<sup>1</sup> ha rivelato come le persone che assumono tra le 3 e le 5 porzioni di cereali integrali ogni giorno abbiano perso peso in modo considerevole nel corso di un periodo di osservazione di 8-13 anni rispetto ai soggetti che invece assumevano raramente questi alimenti.

Purtroppo, molti adolescenti e giovani adulti fanno completamente a meno dei benefici connessi con i cereali integrali. Uno studio<sup>2</sup> riferisce come le fasce più giovani della popolazione consumino in media meno di una porzione al giorno di cereali integrali. Non sorprende pertanto che più si mangiano alimenti industriali, più diminuisce l'apporto di cereali integrali: in tal modo l'organismo viene privato di questi elementi nutrizionali essenziali.



## Stai facendo esercizi per dimagrire? La vitamina C può aiutarti a tenere la giusta rotta

Ci viene costantemente ricordata l'importanza di una dieta con un adeguato contenuto proteico, con un basso apporto di grassi e una attenzione particolare al controllo glicemico per riuscire a perdere i chili di troppo. Ma secondo un nuovo studio, condotto con rigore scientifico<sup>3</sup>, una integrazione quotidiana con vitamina C consente di rallentare la frequenza cardiaca durante l'esercizio moderato. Questo aiuta chi svolge attività fisica a sentirsi meno stanco e a completare gli esercizi un po' più facilmente. I ricercatori affermano che le loro scoperte potrebbero aiutare le persone a rispettare la loro serie di esercizi, con ricadute positive, dal momento che per perdere peso è necessario sia diminuire l'apporto calorico che aumentare l'attività fisica.

Venti persone in sovrappeso, uomini e donne, di 35 anni, sono stati posti a dieta controllata sia per quanto riguarda le calorie



che l'apporto di vitamina C. Poi sono stati divisi in due gruppi, uno dei quali ha ricevuto 500 mg di vitamina C al giorno, gli altri un semplice placebo per un periodo di 4 settimane. Alla fine del periodo, i partecipanti hanno svolto un esercizio su un *tapis roulant* della durata di 60 minuti con una intensità pari al 50% del consumo massimale di ossigeno - la capacità massima del corpo di ciascun individuo di trasportare ed usare l'ossigeno durante l'esercizio.

Entrambi i gruppi hanno perso circa lo stesso peso, e non si sono registrate differenze nel ritmo respiratorio tra i due gruppi. Ma quelli che hanno assunto la vitamina C avevano un ritmo cardiaco più lento nel corso dell'esercizio. Al termine della prova, affermavano di aver faticato poco e accusavano meno stanchezza.



## Vuoi una pelle che lasci trasparire la tua ottima forma? Prova i Carotenoidi estratti da frutta e verdura molto colorate

I carotenoidi come la luteina, il beta-carotene e il licopene sono elementi nutrizionali che contribuiscono a dare alla frutta e alla verdura che li contengono quei colori tanto accesi. Si pensa che la luteina, ad esempio, svolga un ruolo protettivo sulla pelle aiutando a filtrare i raggi UV potenzialmente nocivi presenti nella luce solare. Ecco perché i carotenoidi sono considerati "schermi solari interni".

È stato osservato come i carotenoidi assunti attraverso l'alimentazione si accumulino nella pelle, offrendo una significativa protezione foto-protettiva direttamente proporzionale alla loro concentrazione nelle cellule della pelle<sup>4,5</sup>. Questo non vuol dire che si possa fare a meno delle creme protettive quando ci si espone direttamente ai raggi solari. Oltre a bloccare i raggi UV, i carotenoidi contribuiscono a dare alla pelle il giusto tono, secondo gli autori di uno studio di recente pubblicazione<sup>6</sup>.

In questo studio, i ricercatori hanno tracciato l'apporto di frutta e verdura su un gruppo di 35 studenti universitari (di etnia caucasica e dell'estremo oriente) per un periodo di 6 settimane. Il colore della pelle di ciascuno di loro è stato attentamente monitorato all'inizio dello studio, alla 3<sup>a</sup> e alla 6<sup>a</sup> settimana. I ricercatori hanno così scoperto che un piccolo aumento nel consumo di frutta e verdura ricca di carotenoidi è sufficiente per indurre un cambiamento misurabile del colore della pelle. Lo studio dello spettro della pelle ha dimostrato come il cambiamento nella tonalità del colore è da attribuirsi proprio all'incremento dei carotenoidi.



I ricercatori hanno anche cercato di capire quanto doveva cambiare il tono della pelle per conferire ad una persona un'aspetto sano, con i giudizi di 24 studenti. È stato così evidenziato come i cambiamenti nel tono della pelle sono visibilmente rilevabili anche con un aumento minimo nel consumo di frutta e verdura: appena 1 o 2 porzioni al giorno.

## MIGLIORA IL TUO STILE DI VITA



Essere attivi e svolgere attività fisica consente di attenuare lo stress e aiuta a distrarre dalle preoccupazioni quotidiane. L'attività fisica favorisce la produzione di endorfine da parte del tuo organismo, aumentando il senso di benessere generale.



Riposare e dormire a sufficienza. Ovviamente, tra le esigenze dell'organismo c'è quella di recuperare gli stress accumulati.



Fare pasti piccoli e intervallarli con spuntini frequenti. Ciò aiuta a mantenere il livello degli zuccheri nel sangue stabilmente a livelli soddisfacenti. Restare più di 4 o 5 ore senza mangiare comporta affaticamento, abbassamento della concentrazione, malessere.



Scegliere alimenti e snack contenenti proteine di elevata qualità e carboidrati complessi. Le proteine aiutano a mantenere livelli costanti di energia, e le ricerche hanno evidenziato come un maggior apporto di proteine possa aiutare a prevenire l'aumento del livello di cortisolo, un ormone dello stress.



Meglio limitare i dolci, gli alimenti molto zuccherati e le bevande dolcificate. Troppo zucchero può comportare crolli nei livelli di energia e un aumento del peso.



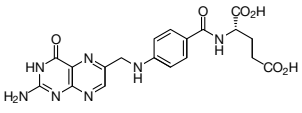
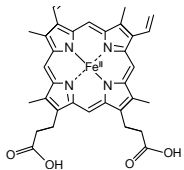
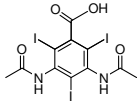
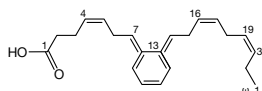
Bere molta acqua: anche una leggera disidratazione può alterare l'umore e la vitalità di una persona.

# STAI PIANIFICANDO UNA FAMIGLIA?

## COGLI I VANTAGGI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

È importante porre la dovuta attenzione all'alimentazione durante i periodi che precedono il concepimento e poi nel corso dell'intera gravidanza. Mangiare bene mentre si ha in programma di avere un figlio non solo aumenta le possibilità di una gravidanza, ma diminuisce i rischi correlati e migliora la salute del bambino che nascerà.

È comunque fondamentale ricordare che l'integrazione non può essere utilizzata come un sostituto di una dieta varia ed equilibrata, ma solo come un supporto per colmare le carenze alimentari. Ecco un breve elenco degli elementi nutrizionali che è essenziale assumere, con l'indicazione dei motivi per cui sono importanti, e dove si possono trovare:

Nutrienti	Importanza & nuove scoperte	Fonti	Integratori GNLD
<p>Acido Folico</p> 	Per le donne è molto importante assumere acido folico prima, e nei primi mesi della gravidanza.	I cereali arricchiti, il pane, la pasta, il riso e altri cereali contengono acido folico. Anche verdure a foglia verde, legumi, arance e banane sono buone fonti. È comunque raccomandato assumere anche integratori specifici.	Formula IV
<p>Ferro</p> 	Il quantitativo di sangue aumenta di circa il 50% durante la gravidanza: c'è bisogno di ferro per produrre più emoglobina e poter nutrire il feto in crescita e la placenta.	Legumi secchi e frutta, tuorlo d'uovo, cereali fortificati, fegato, carne rossa magra (soprattutto manzo) ostriche e pollame.	Formula IV
<p>Iodio</p> 	Lo iodio è importante soprattutto nell'età della fertilità femminile, per assicurare che il feto possa svilupparsi al meglio nel corso della gravidanza. Secondo una nuova ricerca del Center for Disease Control, in media il livello di iodio è minore nelle donne tra i 20 e i 39 anni <sup>6</sup> .	Sale iodato, pesce, crostacei, frutti di mare, latticini e uova.	Formula IV
<p>Acidi grassi Omega-3</p> 	Il DHA è un acido grasso omega-3 che aiuta lo sviluppo del feto nel corso del terzo trimestre di gravidanza e poi nei bambini fino al 18° mese.	È presente nei pesci grassi che vivono nelle acque più fredde, salmone o sardine. Poiché le donne tendono ad assumere pochi omega-3 dall'alimentazione anche a causa della preoccupazione legata alla possibile contaminazione di mercurio e altri metalli pesanti nei pesci più grandi, diversi esperti raccomandano l'uso di integratori alimentari <sup>7</sup> .	Pro Vitality, Omega-3 Salmon Oil Plus

### BIBLIOGRAFIA

- Ye EQ et al. Greater Whole-Grain Intake Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and Weight Gain. *J Nutr* 142:1304-13, July, 2012 Epub May 30, 2012].
- Larson NI et al. Whole-grain intake correlates among adolescents and young adults: finds from Project EAT. *J Am Diet Assoc* 110:230-7, 2010.
- Huck CJ et al. Vitamin C status and perception of effort during exercise in obese adults adhering to a calorie-reduced diet. *Nutr* [Epub June 5, 2012].
- Alaluf S, et al. Dietary carotenoids contribute to normal human skin color and UV photosensitivity. *J Nutr* 132: 399-403, 2002.
- Stahl W and Sies H. Photoprotection by dietary carotenoids: concept, mechanisms, evidence and future development. *Mol Nutr Food Res* 56:287-95, 2012.
- Whitehead RD et al. You are what you eat: Within-subject increases in fruit and vegetable consumption confer beneficial skin-color changes. *PLoS ONE* 7:e32988. Epub Mar 7, 2012.
- National report on biochemical indicators of diet and nutrition in the US population 2012. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [www.cdc.gov/nutrition-report/](http://www.cdc.gov/nutrition-report/).