



INTERNATIONAL

## Lotta alle malattie croniche: frutta e verdura in prima fila.

### I fitonutrienti contenuti in frutta e verdura sono in prima fila nella lotta contro le malattie croniche.

Nell'ambito di una vasta campagna di informazione sull'evidente incremento delle malattie croniche in tutto il mondo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato il rapporto più completo mai realizzato al riguardo. Intitolato "Prevenire le malattie croniche: un investimento per la vita", il rapporto punta l'attenzione sulla preoccupante realtà del rapido aumento di malattie croniche a livello planetario. Nel 2005 il 60% dei decessi, circa 35 milioni, è risultato attribuibile alle malattie croniche. Entro il 2015 – perciò in appena 8 anni - ci si aspetta un incremento del 17% di quella cifra, che raggiungerà i 41 milioni.

### Le malattie croniche si possono prevenire!

L'OMS considera che le prime cinque cause di morte siano tutte malattie croniche: tutte e cinque si possono prevenire, o almeno se ne può ritardare l'insorgere. E non è l'unico ente in materia ad aver preso una posizione simile. I Centri di Controllo e Prevenzione delle Malattie degli Stati Uniti (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) e le più importanti autorità che si occupano di salute a livello mondiale concordano con l'OMS. Per combattere il rischio sempre crescente e la presenza di malattie croniche abbiamo bisogno di fare tre cose: smettere di fumare, fare attività fisica e riequilibrare la nostra alimentazione!

**L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera la nutrizione il fondamento della salute. La formula è facile e convincente:**

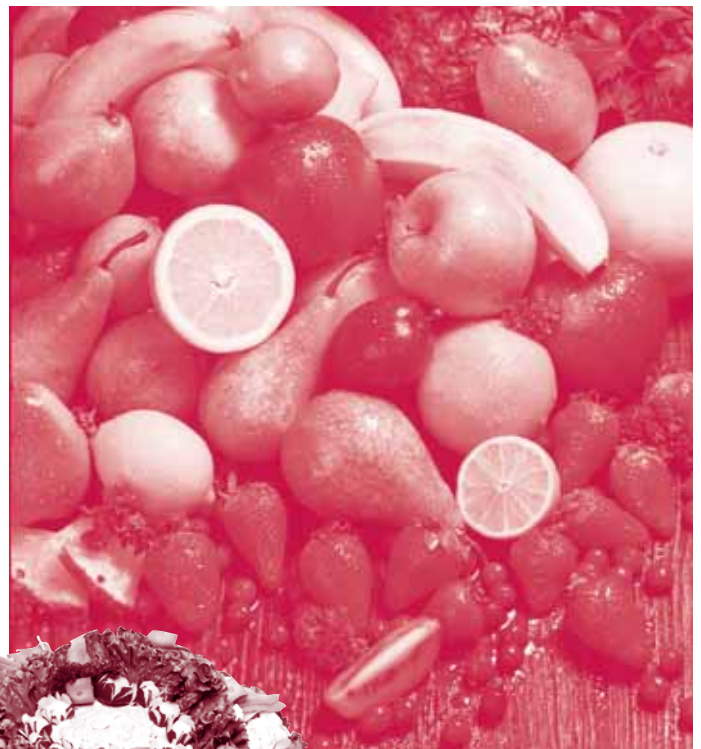


**Insomma: una equazione tanto semplice quanto inconfutabile.**

### Le 5 principali cause di morte al mondo sono "malattie croniche"

Malattie cardiache • Cancro • Ictus  
Malattie respiratorie croniche • Diabete

Fonte: World Health Organization (2006) [www.who.int/chp/en/](http://www.who.int/chp/en/)



### Frutta, verdura, cereali e pesce sono la chiave della PREVENZIONE.

I sani cibi integrali e i potenti nutrienti protettori che essi contengono, costituiscono l'arsenale che l'OMS, il CDC, la USFDA, l'American Heart Association, il National Cancer Institute ed altre organizzazioni analoghe ritengono essere lo strumento più efficace per la lotta contro le malattie croniche.

### Per la prevenzione delle MALATTIE CARDIACHE e dell'ICTUS, l' "American Heart Association" raccomanda:

- Frutta e verdura: mangiare un'ampia varietà di frutta e verdura può aiutare a tenere sotto controllo il vostro peso e la vostra pressione sanguigna.
- Cereali integrali: contengono fibre che possono aiutare ad abbassare i livelli di colesterolo ed aiutarvi a sentirvi sazi, il che è utile per controllare il vostro peso.

• Pesce: almeno due volte alla settimana. Ricerche recenti mostrano che mangiare pesce grasso contenente acidi grassi omega-3 (per esempio, salmone, trota e aringa) può aiutare ad abbassare il rischio di morte per coronaropatie.

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Per la prevenzione del CANCRO, il "National Cancer Institute" (USA) dice:**

- Popolazioni con diete ricche in frutta e verdura tendono ad avere rischi più bassi di cancro.
- Frutta, verdura e cereali contengono molti nutrienti, inclusi carotenoidi, vitamina A e vitamina C.
- Molti studi hanno trovato evidenze che dimostrano che i carotenoidi riducono il rischio di alcuni tipi di cancro.

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

**Per la prevenzione del DIABETE l'"American Diabetes Association" raccomanda:**

- Mangiare molta frutta e verdura di tutte le varietà per diversificare l'apporto di nutrienti. Mangiare verdure povere di amido, come spinaci, carote, broccoli o fagiolini nei pasti.
- Preferire cereali integrali rispetto a quelli raffinati.
- Includere pesce nei vostri pasti 2-3 volte alla settimana.

[www.diabetes.org/nutrition](http://www.diabetes.org/nutrition)

Il Comitato di Consulenza Scientifica della GNLD (SAB) ha focalizzato gran parte della sua ricerca e delle sue attività investigative nel comprendere l'importanza che hanno la frutta e la verdura nella protezione della salute e nella prevenzione delle malattie. La ricerca iniziata alla fine degli anni '70 ha portato allo sviluppo ed alla introduzione dei primi integratori di cibi integrali a livello mondiale, come **Carotenoid Complex™**, **Flavonoid Complex™**, **Cruciferous Plus™** e **Garlic Allium Complex™**.

La grande efficacia degli alimenti integrali, la catena dell'alimentazione umana, i nutrienti della frutta e della verdura contenuti in questi prodotti, continuano a dominare nella scienza della nutrizione e sempre più nuove ricerche dimostrano la loro fondamentale importanza per la salute umana, la vitalità e la longevità.



*“Un uomo saggio deve rendersi conto che la salute è la sua proprietà di più alto valore e deve imparare a trattare le malattie usando il proprio giudizio”*

Ippocrate

**Frutta e verdura ricche di carotenoidi sono legate ad un più basso rischio di cancro allo stomaco.**

A conclusione di una ricerca condotta lungo un arco di sette anni su oltre 90.000 partecipanti e pubblicata nell'ottobre 2006 sulla rivista Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention (Vol. 15, pp. 1998-2001), i ricercatori del Karolinska Institute in Svezia hanno evidenziato l'esistenza di una correlazione tra un maggiore consumo di frutta e

verdura ricche di carotenoidi e una riduzione del rischio di cancro allo stomaco variabile dal 46% al 57% rispetto a coloro con un consumo più basso. Il ricercatore Susanna Larsson ha concluso: “stiamo valutando il legame tra l'assunzione di carotenoidi dall'alimentazione ed il rischio del cancro allo stomaco. I dati che abbiamo raccolto avvalorano le odierne raccomandazioni di aumentare il consumo delle verdure.”



**Lo studio EPIC dimostra che aglio e cipolla proteggono dal cancro allo stomaco.**

I risultati dello studio europeo conosciuto come EPIC (European Prospective Investigation into Cancer), pubblicato a marzo 2006 sull'International Journal of Cancer (Vol. 118, pp. 2559-2566), dimostrano che i membri della famiglia degli agliacei, come aglio e cipolla, possono aiutare a proteggerci dal cancro allo stomaco.

**Un nuovo studio sul carotenoide licopene ne dimostra i benefici sulla salute del cuore.**

Una ricerca pubblicata a settembre 2006 sull'American Journal of Clinical Nutrition ha dimostrato che il carotenoide licopene ha la capacità di inibire l'aggregazione piastrinica nel sangue attraverso l'inibizione di un composto chiamato “glicoproteina IIb/IIIa”. Questo effetto diminuisce l'accumulo delle piastrine, riducendo così il rischio di formazione di coaguli di sangue. *“Come cibo funzionale o integratore alimentare, l'estratto di pomodoro (licopene) può avere un ruolo nella prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari.”*

**Uno studio europeo con più di 220.000 partecipanti conferma l'importanza di frutta e verdura nella protezione del cuore.**

Il rinomato Istituto Pasteur francese, in collaborazione con i ricercatori di altri due importanti istituti, ha esaminati i dati relativi a 129.701 donne e 91.379 uomini, rilevando una relazione inversa tra l'assunzione di nutrienti contenuti nella frutta e verdura e le malattie cardiache. Quando il consumo di frutta e verdura è alto, l'incidenza di malattie cardiache risulta essere inferiore. Quando il consumo di frutta e verdura è basso, l'incidenza di malattie cardiache è più alta.

Nella pubblicazione a settembre 2006 sul Journal of Nutrition (Vol. 136, pp.2588-2593) i ricercatori hanno concluso *“Questa analisi mostra che il consumo di frutta e verdura è inversamente legato al rischio di malattie cardiache.”*

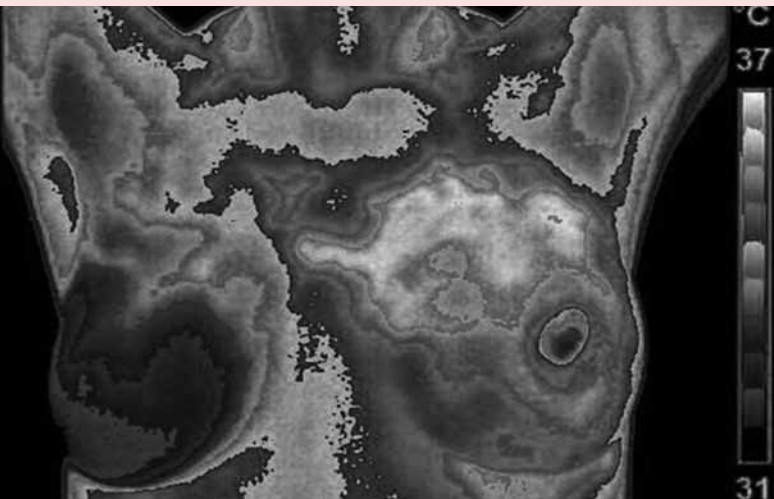
**Le malattie croniche sono all'origine di un numero di morti pari al doppio rispetto a quelle provocate da tutte le malattie infettive (incluso l'HIV/AIDS, la tubercolosi e la malaria), patologie legate alla maternità e alla prima infanzia e alle deficienze nutrizionali sommate assieme.**

# Quattro nuovi studi sulla Vitamina D che bisogna conoscere

Tre ne evidenziano il ruolo di protettore anti-cancro, uno fa riferimento alla salute dei polmoni

## 1 L'assunzione di vitamina D riduce il rischio di alcuni tipi di cancro fino al 50%!

Publicando i risultati a febbraio 2006 sull'*American Journal of Public Health*, i ricercatori del *Moore Cancer Center* dell'Università della California hanno messo in evidenza la forte connessione tra il livello della vitamina D nell'organismo e il cancro. Usando dati raccolti da una sistematica analisi di 63 studi sul cancro, hanno dimostrato che a livelli di vitamina D alti corrisponde un basso rischio di cancro, e viceversa. "Un dato preponderante ricavato dai migliori studi osservazionali che il mondo medico ha da offrirci, raccolti nell'arco di 25 anni, ha portato alla conclusione che c'è bisogno di un'azione da parte delle istituzioni di salute pubblica", dice il Dr. Cedric Garland, ricercatore. "La prevalenza di deficit di vitamina D, unita alla scoperta dell'aumentato rischio di alcuni tipi di cancro in coloro che ne sono deficitari, suggerisce che il deficit di vitamina D può contribuire a parecchie migliaia di casi all'anno di morte prematura dovuta al cancro." I ricercatori raccomandano un introito di vitamina D di 1.000 UI al giorno.



A più di un milione di donne nel mondo ogni anno viene diagnosticato un cancro al seno, con la più alta incidenza negli Stati Uniti ed in Olanda. La Cina ha l'incidenza minore ed il più basso tasso di mortalità per questa malattia. Il National Cancer Institute stima che il 13% delle donne americane svilupperà il cancro al seno durante la sua vita.

## 2 Alti livelli di vitamina D possono tenere a freno lo sviluppo e la progressione del cancro al seno.

Secondo il Dr. Carlo Palmieri dell'*Imperial College* di Londra, lo stato della vitamina D è un indicatore critico del rischio di cancro al seno. Publicando il suo lavoro sul numero di ottobre 2006 del *Journal of Clinical Pathology* (doi.10.1136/jcp.2006.042747), il Dr. Palmieri aggiunge il suo contributo ai lavori precedenti che mostravano un legame diretto molto importante tra lo stato della vitamina D ed il rischio di vari tipi di cancro, inclusi cancro al seno, colon-rettale e alla prostata.

## 3 La vitamina D può dimezzare il rischio di cancro al pancreas.

Uno studio congiunto tra i ricercatori delle università *Northwestern* e *Harvard* con l'osservazione di dati raccolti da più di 120.000 partecipanti nel "Nurse's Health Study" ha dimostrato che le persone che assumevano 400 UI al giorno di vitamina D avevano un decremento del rischio di cancro al pancreas del 43%. Publicando i loro risultati nel numero di settembre 2006 della rivista *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*, i ricercatori hanno concluso: "In concerto con i risultati di laboratorio che suggeriscono effetti anti-tumorali della vitamina D, i nostri risultati mettono in evidenza un possibile ruolo della vitamina D nella prevenzione e possibile riduzione della mortalità per cancro al pancreas."

## 4 La vitamina D è anche un protettore della salute dei polmoni!

Secondo i ricercatori dell'Università di Auckland in Nuova Zelanda, alti livelli di vitamina D aiutano a sviluppare e a mantenere la funzionalità e la salute dei polmoni. Publicando lo studio nel numero di dicembre 2005 della rivista *Chest* (volume 128, numero 6), i ricercatori hanno osservato la funzionalità polmonare ed i livelli di vitamina D in 14.000 partecipanti allo studio ed hanno messo in evidenza alcuni sorprendenti risultati riguardanti la differenza di salute dei polmoni tra coloro con i più alti e coloro coi più bassi livelli. "La differenza nella funzionalità polmonare tra i soggetti con livelli di vitamina D più alti e soggetti con livelli più bassi è significativa", scrive il ricercatore Dr. Peter Black. "La nostra ricerca dimostra che la vitamina D può avere una forte influenza sulla salute dei polmoni, con alti livelli di vitamina D associati a più grandi e più positivi effetti sulla funzionalità polmonare."

La GNLD sostiene da molto tempo l'esigenza di assumere vitamina D naturale. Noi sappiamo che essa è essenziale per la salute, ma la tendenza delle persone ad evitare la produzione naturale della vitamina mediante esposizione alla luce del sole rende l'integrazione ancora più importante.

Per aiutare le persone ad assicurarsi di ricevere una quantità sana ogni giorno, abbiamo incluso la vitamina D nel *Formula IV*, nel *Formula IV Plus*, nel *Multi* e nel *Cal-Mag*.

La vitamina D è presente anche nel *GR<sup>2</sup> Control Protein Shake*.





## Il SAB ha le risposte!

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

**D:** Qual'è la differenza tra *Indice Glicemico* e *Risposta Glicemica*?

**R:** L'indice glicemico (IG) classifica i cibi sulla base della velocità con cui un quantitativo di cibo contenente una quantità standard (50g) di carboidrati aumenta i livelli di glucosio nel sangue. L'efficacia del Programma *GR<sup>2</sup> Control<sup>®</sup>* per la perdita di peso è dovuta proprio al tempo di risposta glicemica (GR) di una porzione di un cibo o pasto specifico. Il SAB ha sviluppato il Programma *GR<sup>2</sup> Control<sup>®</sup>* per la perdita ed il controllo del peso considerando sia l'indice glicemico che i tassi di carico glicemico degli alimenti come strumenti per controllare il tempo di risposta glicemica. In aggiunta, ha analizzato il contenuto calorico, insieme al valore in termini di salute degli alimenti più comunemente consumati. Per rendere il Programma *GR<sup>2</sup> Control<sup>®</sup>* semplice da comprendere e facile da seguire giorno dopo giorno, il SAB ha creato la guida dei *Cibi Sì* e *Cibi No*. Questo utile strumento elimina la difficoltà di calcolare i pesi e nel contempo elenca una ampia varietà di cibi tra cui scegliere nel pianificare la propria dieta.

**D:** Ci sono pesticidi in qualcuno dei prodotti della GNLD?

**R:** Non ci sono pesticidi in nessuno dei nostri prodotti. I nostri fornitori testano e certificano ogni singolo lotto delle loro materie prime per garantire che non sia presente nessun quantitativo rivelabile di pesticidi o di altri contaminanti. Grazie al nostro approccio "*fidati, ma verifica*", per assicurare la più alta qualità possibile e la sicurezza, provvediamo a nostra volta ad effettuare ulteriori test sulle materie prime.

**D:** I prodotti della linea *Nutriance<sup>®</sup>* sono ipoallergenici?

**R:** "Ipoallergenico" è un termine che descrive un tipo specifico di test.

I test condotti sui prodotti della linea *Nutriance* vanno ben oltre ciò che è richiesto per la classificazione come "ipoallergenici". Testati negli istituti europei di ricerca dermatologica più prestigiosi, i nostri prodotti rispettano e superano i metodi più restrittivi necessari per assicurare l'assenza di reazioni allergiche. Quando abbiamo testato la nostra linea di prodotti, siamo andati ben oltre i semplici test di reazione della pelle, facendo superare ai nostri prodotti alcuni dei più sofisticati test cosmetologici oggi disponibili. Queste procedure sono di certo più rigorose rispetto ai test standard ipoallergenici, risultando in prodotti di qualità e basso potenziale allergico.

**D:** Gli acidi grassi omega-3 sono importanti anche per i nostri polmoni?

**R:** Una ricerca giapponese ha dimostrato che una dieta ricca di acidi grassi omega-3 può migliorare la funzionalità polmonare negli individui che soffrono di malattia polmonare ostruttiva cronica. Questa è una notizia importante per coloro che soffrono di questa patologia, che è spesso associata al fumo ed è il killer numero 5 a livello mondiale. L'importanza degli omega 3 è dovuta anche al loro effetto antinfiammatorio. L'infiammazione dell'apparato respiratorio, come accade per altri tessuti ed apparati del nostro organismo, è associato ad un incremento del rischio di patologie.