



INTERNATIONAL

ITALIA

## PRODOTTI PER LA PULIZIA risolvono i problemi, o li creano?

I prodotti per la pulizia possono essere estremamente utili per liberarsi della sporcizia e dei batteri che vi si annidano, ma possono anche costituire un pericolo in sé. Recenti studi hanno evidenziato i possibili rischi legati ai detergenti normalmente presenti nelle nostre case.

Uno studio della durata di quattro anni, condotto dall'Università di Bristol e pubblicato sulla rivista *Thorax*, ha portato alla sorprendente scoperta che nei bambini che vivono in famiglie in cui i detergenti vengono utilizzati con estrema frequenza si riscontra un'incidenza di problemi respiratori pari circa al doppio rispetto alle famiglie in cui questi prodotti vengono usati con maggior moderazione. Questo può essere indicativo delle origini dell'asma. Lo studio prendeva in considerazione le donne incinte e le seguiva fino ad una età di circa tre anni e mezzo del bambino. I risultati sono sconvolgenti: *"E' la dimostrazione che l'esposizione precoce, persino durante la stessa gravidanza, può indurre l'asma. Questo complesso studio dà alcune indicazioni di come si possa far risalire all'aumento di uso di prodotti chimici nelle normali attività domestiche molti problemi respiratori nei bambini"*, ha concluso il prof. Matt Hallworth.

Un altro studio condotto dai ricercatori delle Università della California e di Berkeley si è invece concentrato sugli inquinanti tossici emessi dai comuni detergenti e deodoranti. ([www.berkeley.edu/news/media/releases/](http://www.berkeley.edu/news/media/releases/)) *"Ci siamo concentrati in particolare sul controllo delle principali fonti di inquinamento dell'aria e sugli inquinanti chimici presenti nei prodotti di largo consumo che potessero contribuire alla formazione di ozono. Pian piano, abbiamo capito che occorreva porre attenzione anche ad altre forme di inquinamento che sono proprio sotto al nostro naso"*, ha affermato William Nazaroff, professore di Ingegneria Ambientale.



In particolare dall'analisi di alcuni tipi di detergenti sono emersi risultati scioccanti. Riproducendo le modalità tipiche di utilizzo di questi prodotti, gli esperimenti hanno dimostrato come le persone possano venire esposte in modo sistematico a quantità potenzialmente pericolose di sostanze inquinanti. Ad esempio, si è simulato un lavaggio in un bagno piccolo, moderatamente ventilato. Basandosi sui calcoli effettuati rispetto alle emissioni di un comune detergente contenente glicol-etero, il gruppo di studio ha scoperto che una persona impegnata nel lavaggio di un capo in queste condizioni può respirare in un quarto d'ora un quantitativo di questo componente tre volte superiore al limite orario stabilito dalle norme dell'Ufficio Californiano per la Salute.

Oltre al pericolo individuale, vi sono crescenti preoccupazioni per l'impatto dell'uso di questi prodotti sull'ambiente. Dai residui delle confezioni che finiscono nelle discariche all'impatto negativo sulla qualità dell'aria e altri fattori ambientali, ci si è concentrati sui prodotti "verdi", amici dell'ambiente. Non a caso sono

numerosi i suggerimenti su come pulire la casa utilizzando prodotti comuni, come la soda, l'aceto, il succo di limone e persino il dentifricio. Il problema con questo tipo di detergenti è che, se da un lato sono efficaci per le pulizie leggere, il loro impatto sulle pulizie domestiche è nel complesso assai poco rilevante.



**Per quanto possa sembrare che la preoccupazione per la salute personale e per la conservazione dell'ambiente siano un fattore di novità, la GNLD si è distinta per aver creato i propri prodotti biodegradabili fin dagli anni '60. Prodotti come Super 10, LDC, G1 sono tutti basati su una filosofia di basso dosaggio e bassissimo impatto ambientale. La massimizzazione delle capacità detergenti si può ottenere con una piccolissima quantità di prodotto: meglio per l'ambiente, meglio anche per il tuo portafogli!**

**Sia il Super 10 che l'LDC sono prodotti in Europa, dove gli standard ecologici sono i più severi al mondo. Inoltre, grazie alla loro versatilità questi prodotti possono sostituire un mucchio di detergenti specializzati. Grazie alle loro formule biodegradabili, al fatto di non produrre vapori, né sostanze chimicamente aggressive o nocive, si può essere assolutamente sicuri nel portare questi prodotti nelle proprie case.**

**Moltissime persone si preoccupano di mantenere la propria casa pulita per creare un ambiente confortevole e sicuro per tutta la famiglia. Sarebbe veramente una triste ironia scoprire che i metodi utilizzati per eliminare i germi e i batteri possano in realtà creare dei pericoli per la salute!**

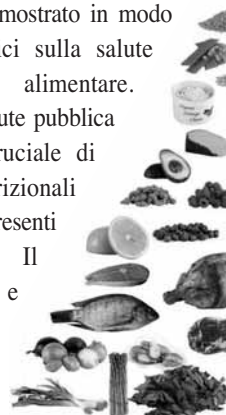


**E'** bene non lasciarsi mai ingannare dai titoloni. Più aumenta la consapevolezza dell'importanza della nutrizione, infatti, più cresce anche la tendenza a "sparare" notizie sempre più sensazionali su un argomento diventato molto alla moda: "dovremmo invece prenderci il tempo necessario a capire tutta la storia, non solo la parte che attira con più facilità la nostra attenzione", ci dice John Miller, membro del SAB e Vice Presidente Scienza e Tecnologia della GNLD.

I fatti dicono che da decenni, ormai, le ricerche scientifiche e cliniche hanno dimostrato in modo sempre più evidente i benefici sulla salute derivanti dall'integrazione alimentare. Scienziati, medici, esperti di salute pubblica concordano tutti sul ruolo cruciale di determinati elementi nutrizionali essenziali, che devono essere presenti nella nostra alimentazione. Il Ministero dell'Agricoltura USA e la Scuola di Medicina di Harvard sono alcune tra le istituzioni che a livello mondiale si sono più impegnate a promuovere il concetto di "alimentazione sana" rappresentata dalla "Piramide alimentare".

Nonostante ciò, sono moltissime persone che perseverano in abitudini alimentari sbagliate: ciò è facilmente riscontrabile dalle statistiche sull'obesità (o anche semplicemente osservando le persone per strada). La combinazione di scelte alimentari squilibrate, processi produttivi moderni e fattori ambientali svantaggiosi rende, infatti, sempre più difficile assicurarsi un regime alimentare davvero adeguato.

Attraverso il *Council for Responsible Nutrition*, ([www.crnusa.org](http://www.crnusa.org)), il professor Walter Willet e il Dr. Meir Stampfer, due eminenti ricercatori della *Harvard Medical School* e della *Harvard School of Public Health*, manifestano il loro punto di vista in merito agli integratori nutrizionali: "I dati concreti che abbiamo a disposizione indicano che un aumento



# Ricerche serie o storie sensazionalistiche?

**E' già accaduto che la stampa generalista abbia dato ampia eco ad alcune notizie che ridimensionerebbero l'importanza dell'integrazione alimentare con vitamine e minerali. Alcuni articoli anzi hanno lasciato intendere che far ricorso ad integratori di vitamine e minerali potrebbe essere addirittura pericoloso. Si tratta spesso di notizie sensazionalistiche e accattivanti, ma che nascondono molte verità: di solito basta un piccolo approfondimento per comprendere davvero quali sono i reali rischi legati alle carenze della nostra alimentazione quotidiana.**

*delle quantità di acido folico, vitamina B-6 e vitamina D assunte quotidianamente garantirebbero un miglioramento della salute di gran parte della popolazione, mentre prodotti multivitaminici potrebbero apportare altre vitamine in grado di assicurare vantaggi indiretti."*

La dott.ssa Annette Dickenson del *Council for Responsible Nutrition* afferma inoltre: *"Le ricerche indicano come il regolare utilizzo di integratori alimentari sia una scelta consigliabile per molte persone. Gli esperti di nutrizione, i responsabili della salute pubblica, le associazioni di professionisti della salute sono sempre più propensi a riconoscere l'importanza dell'integrazione alimentare per colmare le lacune nutrizionali nell'alimentazione quotidiana."*

Inoltre, nella sua recente pubblicazione sulla Piramide alimentare (intitolata: *Healthy Eating Pyramid*), il prof.

Willet enfatizza soprattutto il ruolo dei cereali integrali. E' ormai noto che i cereali integrali apportano elementi nutrizionali essenziali che, semplicemente, non si

possono ottenere da nessun altro alimento. Oltre a rifornirci di elementi come vitamine, minerali e fibre, i cereali integrali sono anche una ricca fonte di lipidi e steroli, sostanze che danno energia al nostro organismo, conferendo salute e vitalità alle nostre cellule.

Purtroppo, i lipidi e gli steroli vengono abitualmente eliminati dai cereali nel corso dei processi produttivi utilizzati industrialmente per prolungare la conservazione dei cibi. Il problema è che mancando questi elementi nutrizionali essenziali, il funzionamento delle membrane cellulari può venire compromesso. Gli elementi nutritivi non riescono a penetrare nella cellula, e gli scarti non possono essere espulsi. Oltre ai problemi derivanti dal processo produttivo, altri fattori ambientali – tra cui l'impoverimento dei suoli e l'uso dei pesticidi – rischiano di contribuire indirettamente ad aggravare le carenze alimentari diffuse nella nostra società, per quanto ci si possa sforzare di mantenere una dieta equilibrata.

Ovviamente nessun esperto di nutrizione, e tantomeno i membri del Comitato di Consulenza Scientifica della GNLD (SAB), si sognerebbe mai di suggerire che le pillole possano prendere il posto di una dieta salutare. Per definizione, lo scopo dell'integrazione nutrizionale è infatti quello di migliorare l'alimentazione e colmare i deficit, non certo di sostituirsi a scelte alimentari sane. E neppure è possibile correggere solo con gli integratori abitudini alimentari e stili di vita sbagliati. Ma gli integratori alimentari possono essere invece utilissimi per colmare specifiche carenze estremamente diffuse nella società contemporanea, e costituiscono un elemento che può migliorare in maniera decisiva il livello qualitativo della nostra alimentazione.



**La GNLD offre molti integratori di vitamine, minerali e proteine ed altri importanti nutrienti (come fitonutrienti e acidi grassi omega-3) che assicurano le migliori scelte per una dieta sana. E' importante saper distinguere tra le notizie sensazionalistiche e la seria e solida ricerca scientifica, per poter fare le scelte giuste in merito ad uno stile di vita sano, ad una dieta equilibrata e agli integratori più adatti a colmare le carenze dell'alimentazione di oggi!**



## Il SAB ha le risposte!

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

**D:** *Gli antiossidanti agiscono in modo specifico su determinati tipi di radicali liberi? E se è così, quali sono le caratteristiche specifiche delle vitamine A, C ed E e del Carotenoid Complex®?*

**R:** Gli antiossidanti idrosolubili (come ad esempio la vitamina C) sono più efficaci nell'ambiente ricco d'acqua delle cellule e dei fluidi organici, mentre gli antiossidanti liposolubili (come la vitamina E e i carotenoidi) agiscono meglio nella parte lipidica delle cellule, in particolare nelle membrane cellulari. Non esiste un antiossidante che sia altrettanto efficace su entrambi i versanti: ogni antiossidante ha caratteristiche specifiche.

Perciò ogni antiossidante ha caratteristiche peculiari: sappiamo ad esempio che i carotenoidi in generale (e il licopene in particolare) neutralizzano meglio di ogni altro gli "ossigeno singoletto" (specie chimiche altamente reattive e capaci di generare radicali); la vitamina C sembra essere più efficace nei confronti dei radicali generati dal fumo. La vitamina E, invece, è particolarmente efficace nel proteggere membrane cellulari e nel ridurre l'ossidazione del colesterolo LDL. Occorre, inoltre, considerare la differenza nel modo in cui tessuti e organi interagiscono con ciascun antiossidante: ad esempio, la vitamina C e i carotenoidi si accumulano particolarmente negli occhi e nella prostata.

Poiché i nostri organismi (e le nostre cellule) contengono sia i lipidi che l'acqua, e poiché nel mondo in cui viviamo esistono molti tipi differenti di radicali liberi, è evidente che per disporre della migliore protezione è necessaria una vasta gamma di antiossidanti: non ne basta un solo tipo, ci occorrono tutti.

E siccome la GNLD si pone da sempre l'obiettivo di realizzare prodotti che siano completi dal punto di vista nutrizionale, questa è chiaramente la scelta migliore per assicurarsi una completa protezione antiossidante. Ad esempio il **Carotenoid Complex®** contiene estratti di differenti varietà di frutta e verdura, il **Wheat Germ Oil** contiene l'intera famiglia di tocoferoli e tocotrienoli, i prodotti a base di vitamina C contengono diversi tipi di agrumi e di altre fonti naturali in modo da assicurare il giusto apporto di elementi nutrizionali correlati. Senza dimenticare il **Betaguard**, che rappresenta una miscela sinergica ed esclusiva di

antiossidanti formulata direttamente dal Dr. Arthur Furst, tossicologo di fama mondiale e Fondatore Emerito del Comitato di Consulenza Scientifica della GNLD.

**D:** *Chi produce le capsule dei prodotti GNLD? Come funziona il processo produttivo di queste capsule? Chi se ne assume la responsabilità?*

**R:** La GNLD si avvale delle migliori aziende specializzate che sono tenute a rispettare rigidamente le nostre indicazioni. Ciò nonostante, abbiamo il completo controllo sulla formula dei prodotti e sulle materie prime coinvolte nel processo produttivo, e possiamo quindi garantire assolutamente la massima qualità dei nostri prodotti. È importante sottolineare che tutte le materie prime vengono sottoposte a numerosi e severi controlli a monte e a valle, e che l'intero processo produttivo segue le stesse rigide procedure richieste a livello internazionale per la produzione dei farmaci.

Questo perché vogliamo avere la più assoluta certezza di mettere sempre a vostra disposizione i prodotti migliori in assoluto, a partire dalle migliori materie prime disponibili. Questa è la Differenza GNLD sul piano della qualità!

**D:** *Esiste qualche prodotto GNLD che contiene luteina? Quali caratteristiche ha questo composto, e che benefici offre? Ho sentito dire che fa bene alla vista...*

**R:** La luteina è un carotenoide presente in diverse varietà di frutta e verdura, come ad esempio gli spinaci o le pesche. Le ricerche hanno dimostrato che la luteina ricopre un ruolo importante nella salute degli occhi, per esempio nel prevenire la cataratta. Recenti ricerche sembrano correlare l'assunzione di luteina e zeaxantina (un altro carotenoide) con un ritardo nell'irrigidimento del cristallino. Carotenoid Complex® della GNLD assicura l'apporto di luteina e zeaxantina, oltre che di altri elementi nutrizionali della famiglia dei carotenoidi, contribuendo a sostenere una buona salute degli occhi. È un prodotto che riflette nel modo migliore il concetto GNLD: "Basato sulla Natura, supportato dalla Scienza".