



Nutrizione da cibi integrali per giorni pieni di vitalità e salute

Nel 2010, uno studio che ha osservato le abitudini alimentari di 16.000 individui ha riscontrato che oltre l'80% di coloro che avevano più di 70 anni - e oltre il 90% di tutti gli altri gruppi - assumeva troppe calorie da grassi, zuccheri aggiunti ed alcool.¹ Nessuno riusciva a rispettare le raccomandazioni di verdure arancioni, a foglia verde e cereali integrali! Sebbene questi risultati non siano totalmente inaspettati, l'estensione di questo modello alimentare è assolutamente scioccante.

Un'analisi separata ha rivelato che tra il 35 ed il 70% di questi individui non assumevano abbastanza di nutrienti come magnesio, potassio, vitamine A, C, D, E ed altri nutrienti riscontrabili in cibi naturali.² L'uso di integratori nutrizionali, d'altro canto, migliorava significativamente l'introito di molti nutrienti chiave - un buon esempio di come un'alimentazione sana e bilanciata, insieme all'integrazione nutrizionale sia una ottima strategia per il benessere delle persone. Questo studio dà un'occhiata più da vicino ad alcuni di questi nutrienti: come contribuiscono alla salute e quali siano gli ultimissimi risultati della ricerca sugli stessi.

Nutrienti importanti per la salute

MACRO NUTRIENTI	MICRO NUTRIENTI	FITO NUTRIENTI
<ul style="list-style-type: none"> • Proteine • Carboidrati • Grassi • Fibre 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine • Minerali 	<ul style="list-style-type: none"> • Carotenoidi • Flavonoidi • Composti delle crucifere



ANJANA SRIVASTAVA
Vice Presidente Esecutivo
Prodotto, Scienza & Tecnologia
GNLD International
Membro del SAB



In questa era di comunicazioni velocissime attraverso le nuove tecnologie, chiunque potrebbe pensare che sia facile ottenere buone informazioni sulla nutrizione e sulla salute. Se pensate di affidarvi ai media per ottenere informazioni

affidabili, ripensateci. Non vi sentite appesantiti dal sovraccarico di informazioni disponibili sul web, che vi lasciano confusi ed indecisi? Bene, non siete i soli. Una grande maggioranza di persone afferma di sentirsi sommersa da informazioni conflittuali su integratori nutrizionali ed il loro impatto sulla salute. La stessa cosa che viene promossa come benefica per la salute oggi, viene descritta come avere effetti potenzialmente dannosi domani. Sono certa che abbiate vissuto questo tipo di situazione molte volte negli ultimi anni. E' dura capire che cosa è scienza, cosa è gonfiato e cosa è il risultato di un'azione politica. Quindi, come potete distinguere nella confusione ed arrivare all'informazione vera che vi aiuta a prendere la decisione giusta? Vi spingerei a cercare informazioni di alta qualità, scientificamente dimostrate e a vedere la totalità dei dati quando prendete decisioni per la salute di voi stessi e della vostra famiglia - non affidatevi alle informazioni che vengono gonfiate dai media che spesso sono guidate da altre motivazioni rispetto a ciò che potrebbe rappresentare il meglio per la vostra salute a lungo termine. Nessuno studio singolo rappresenta la risposta finale sui benefici o meno di ciascun nutriente particolare. La scienza, come molti studi sulla popolazione, ha dimostrato in modo inconfutabile, che fornire al vostro corpo nutrienti di alta qualità da cibi integrali aiuta ad aprire la strada verso una salute ottimale attraverso il supporto alla biochimica del corpo. Quindi concentriamoci ad iniziare ogni giorno nel modo giusto con macronutrienti, micronutrienti e fitonutrienti che aiutano ad esaltare salute e benessere. ■



INIZIO PERFETTO PER UN GIORNO PIENO DI ENERGIA:

Le **PROTEINE** sono una categoria di nutrienti essenziali che ci aiutano a costruire e mantenere la massa muscolare e la massa ossea. *L'American Institute of Medicine* ed altri raccomandano agli adulti di assumere 0,8 g di proteine per Kg di peso corporeo al giorno. Per esempio, una persona di 70 Kg dovrebbe assumere 56 g di proteine al giorno.³ Molti non riescono a rispettare questa raccomandazione. Inoltre, la distribuzione dell'introito di proteine nell'arco della giornata non è quella ottimale.

Molte persone tipicamente assumono il loro fabbisogno giornaliero di proteine ai pasti tardivi e ne assumono meno in quelli iniziali (colazione) e in quelli a metà giornata.⁴ Diversi studi hanno mostrato che iniziare la giornata con una colazione proteica e ricca di nutrienti ci permette di godere dell'energia fisica e mentale.

Il **GR² Control Meal Replacement Protein Shake** della GNLD vi fornisce una dose equilibrata ottimale di macronutrienti e micronutrienti chiave- per un inizio perfetto di un giorno pieno di energia.



Nutrienti protettivi da cereali integrali-ricchi in lipidi e steroli, frutta e verdure-ricche di protettivi fitonutrienti come carotenoidi, flavonoidi e composti delle crucifere, e grassi buoni come quelli che si trovano nel pesce (acidi grassi omega-3), sono un accompagnamento perfetto ad una colazione a base di macronutrienti e micronutrienti; tutto ciò per avere energia e vitalità giorno dopo giorno e per una salute duratura.

Buone ragioni per assumere regolarmente un integratore multivitaminico/minerale

Una buona alimentazione è alla base di una salute migliore, ma anche i consumatori più informati, non sempre mangiano come dovrebbero. Un ampio numero di studi pubblicati negli ultimi anni suggeriscono che l'uso di un integratore multi vitaminico/minerale può aiutarci a supportare la salute in vari modi.

Integratori Multi-Nutrienti aiutano gli anziani attivi (uomini e donne)⁵

Questo studio ben disegnato ha valutato l'effetto dell'integratore multivitaminico/minerale sui parametri dell'infiammazione e della salute delle arterie, sulla funzione fisica e sull'umore in donne e uomini di mezza età attivi. È stato riportato un decremento del dolore articolare negli uomini che avevano assunto l'integratore multi-nutrienti, mentre l'ansia e l'equilibrio sono migliorati nelle donne. Sia gli uomini che le donne hanno verificato un miglioramento nell'energia percepita e in un marker dell'infiammazione. Gli autori hanno concluso che l'integrazione con un multi-nutrienti può aiutare gli individui di mezza età a mantenere un sano ed attivo stile di vita.

L'uso di un multivitaminico supporta la salute cardiaca nelle donne⁶

In uno studio di 10 anni su più di 31.000 donne con nessuna malattia cardiovascolare nella loro storia clinica, coloro che riportavano di assumere dei multivitaminici avevano un 27% in meno di rischio di avere un attacco cardiaco, in confronto a coloro che non ne facevano uso. Ancor di più, l'uso regolare di un multivitaminico da 5 o più anni risultava associato ad una riduzione del 41% del rischio di attacco cardiaco.

L'uso di un multivitaminico/minerale può supportare la salute degli occhi in uomini e donne⁷

In aggiunta all'assunzione di un placebo o alte dosi di antiossidanti, due terzi delle persone che hanno preso parte al noto studio sulle malattie della vista legate all'età (*Age-Related Eye Disease Study*) hanno anche preso un integratore multivitaminico/minerale. Dopo aver preso in considerazione i fattori che avrebbero potuto pregiudicare i risultati, i ricercatori hanno riscontrato che gli utilizzatori del "multi" avevano un 16% in meno del rischio di sviluppare qualsiasi tipo di cataratta, o di progressione della cataratta. Per il più comune tipo di cataratta legata all'età, cataratta nucleare, è stato osservato un 25% di riduzione del rischio.

CONSIGLIO: Associa al tuo multivitaminico/minerale l'olio di pesce

Assumere un multivitaminico/minerale contenente vitamina D, come il **Formula IV/IV Plus** insieme all'**Omega-3 Salmon Oil Plus** a colazione o ai pasti può aiutare il tuo corpo ad assorbire nutrienti liposolubili così come i super salutari acidi grassi omega-3!

I multivitaminici possono risolvere lo spirito negli individui anziani⁸

Un multivitaminico/minerale al giorno può migliorare la salute mentale di pazienti anziani secondo uno studio dell'Università di Sheffield. I ricercatori hanno reclutato 225 pazienti ospedalizzati ed hanno assegnato loro a caso una dieta normale ospedaliera più o un multivitaminico/minerale o un placebo per un periodo di 6 settimane. Il gruppo di ricerca ha riscontrato che coloro che ricevevano il multivitaminico/minerale avevano un umore migliore comparato a coloro che assumevano il placebo, ed il beneficio si notava a prescindere dal livello iniziale di depressione-da nessuna depressione a depressione severa.

Non solo la sana nutrizione è un investimento per una salute a lungo termine, essa si rivela fruttuosa quotidianamente fornendo i carburanti per l'attività fisica e supportando la vitalità. Tenete a mente, anche, che le interazioni tra i nutrienti sono molte e varie e questo enfatizza la necessità di assumere un ampio spettro di cibi diversi insieme ad integratori completi.



AGGIORNAMENTI NELLA RICERCA SULLA VITAMINA D

Se aveste chiesto ad un professionista della salute del ruolo della vitamina D una decina di anni fa, vi avrebbe risposto che essa aiuta il corpo ad assorbire calcio per mantenere le ossa forti. Ma negli ultimi anni numerose ricerche hanno rivelato che la vitamina D ha altri importanti ruoli e molti più benefici potenziali per la salute. Per esempio, oggi sappiamo che la vitamina D è coinvolta nel funzionamento del sistema immunitario e può aiutare a controllare l'infiammazione. Bassi livelli ematici di questa vitamina ormone

simile sono legati ad alcuni tipi di cancro, a malattie cardiovascolari, autoimmunitarie ed anche a malattie della vista come la degenerazione maculare legata all'età.

Un grande numero di indagini sono state condotte per verificare se i risultati degli studi sperimentali fossero veritieri. Per esempio, un gruppo di ricerca della *Harvard and Tufts University* sta al momento verificando se la vitamina D giochi un ruolo nel ridurre i rischi del diabete di tipo 2.⁹

Per rispettare le raccomandazioni giornaliere, integratori di vitamina D possono essere necessari per molte persone. Il primo studio ad

esaminare l'effettiva assunzione con il cibo della vitamina del sole negli adulti, ha recentemente indicato che l'introito di vitamina D dal cibo è diminuito del 15% dall'inizio degli anni 80.¹⁰ I ricercatori definiscono la riduzione dell'introito quotidiano di vitamina D come una "tendenza preoccupante", visto che, per esempio, quasi un terzo degli americani ha valori nel sangue che li mettono a rischio di carenza o inadeguatezza. In realtà almeno un miliardo di persone nel mondo ha bassi livelli di vitamina D.¹¹

PRODOTTI GNLD CONTENENTI VITAMINA D:

Kal-Mag Plus D, Formula IV, Formula IV Plus, Multi e Vita-Squares.



IL FATTO: ASSUMI LA VITAMINA D COL CIBO

Non è insolito per qualcuno in cura per una carenza di vitamina D, non riuscire a raggiungere i desiderati livelli nel sangue. Un piccolo, ma impressionante studio suggerisce che una ragione possa essere che le persone assumono integratori di vitamina D a stomaco vuoto, o con pasti che sono troppo piccoli per contenere abbastanza grassi per esaltare l'assorbimento di questa vitamina. Entro 2 o tre mesi dopo che il prodotto veniva assunto a cena o con il pasto principale più abbondante, i livelli di vitamina D nel sangue sono cresciuti in media del 57% nei partecipanti. I ricercatori hanno concluso che può essere saggio assumere la vitamina D ai pasti più abbondanti, che più probabilmente forniscono livelli adeguati di grassi.¹³



VITAMINA B12, ORGANISMO E CERVELLO

La vitamina B12 aiuta a mantenere sani i nervi e le cellule del sangue ed è necessaria per il DNA, il materiale genetico in tutte le cellule. Debolezza, problemi ai nervi e all'equilibrio, ed in alcuni casi una forma di anemia (megaloblastica), possono presentarsi in caso di carenza. Avere bassi introiti di vitamina B12 può anche risultare in confusione e poca memoria.

Secondo l'esperto di vitamina B12, il Dr. Irwin Rosenberg della *Tufts University*, "I sintomi della carenza di vitamina B12 si sovrappongono a quelli dell'Alzheimer... questo fa scaturire la domanda se simili fattori nutrizionali contribuiscano all'Alzheimer o ai suoi sintomi." Una relazione diretta tra vitamina B12 e demenza rimane ancora vaga, perché non tutti gli studi l'hanno confermata.

Una nuova ricerca, comunque, suggerisce che la connessione tra B12 e cervello possa essere riconosciuta. I ricercatori dell'Università di Oxford recentemente hanno riportato che l'integrazione di vitamina B12 in concerto con acido folico e B6 per un periodo di 2 anni "sembra rallentare il declino cognitivo e clinico nelle persone con un lieve problema cognitivo, in particolare in quelli con elevata omocisteina."¹⁴ Troppo poca B12 può provocare un accumulo di omocisteina, ed alti livelli di questo aminoacido nel sangue sono associati ad alcuni tipi di demenza.

Le persone anziane con bassi livelli di vitamina B12 possono essere maggiormente soggette a un restringimento cerebrale, secondo gli investigatori del *Chicago's Rush University Medical Center*. La maggior parte di noi è consapevole che le persone possono avere una riduzione di altezza con l'invecchiamento. Bene, anche il cervello si restringe naturalmente con l'invecchiamento e pare che coloro con la riduzione maggiore del volume del cervello sono i più a rischio per l'Alzheimer ed altri tipi di demenza senile. In questo studio, le persone con carenza di vitamina B12 avevano un volume del cervello più piccolo e punteggi più bassi ai test di misurazione della capacità di pensare, ragionare e della memoria.¹⁵



Intelligenti con la B12

Alcuni studi hanno mostrato che il 15-30% delle persone anziane hanno bassi livelli di vitamina B12, principalmente perché producono meno acidi gastrici (richiesti per separare la B12 dalle proteine alle quali è legata nel cibo). L'*Institute of Medicine* degli Stati Uniti raccomanda alle persone oltre i 50 anni di assumere la maggior parte della vitamina B12 da integratori nutrizionali e cibi fortificati perché in queste fonti la B12 non è legata a proteine ed è più facilmente assorbita.

PRODOTTI GNLD CONTENENTI VITAMINA B12:

Formula IV e Formula IV Plus.



Vitamina B12 - a chi serve e perché

Chi deve stare attento ad una carenza di vitamina B12?	Perché gli integratori sono importanti?
Chiunque sopra i 50 anni	Molti adulti anziani non producono abbastanza acidi gastrici per assorbire la vitamina B12 naturalmente presente nel cibo.
Coloro che hanno subito interventi chirurgici all'apparato digerente , come la chirurgia per la perdita di peso, o hanno disordini della digestione, come celiachia o morbo di Crohn . Persone che bevono molto alcool .	Queste condizioni (o comportamenti) possono ridurre la quantità di vitamina B12 che viene assorbita dal corpo.
Coloro che mangiano poco o nessun cibo animale, come vegani e vegetariani .	Solo i cibi animali contengono naturalmente vitamina B12. (Quando donne in gravidanza o che allattano sono vegetariane strette o vegane, anche i loro bambini potrebbero non ricevere abbastanza vitamina B12).

Bibliografia:

- Krebs-Smith SM et al. Americans do not meet federal dietary recommendations. *J Nutr* 140:1832-38, 2010
- Fulgoni VL et al. Foods, fortificants, and supplements: where do Americans get their nutrients? *J Nutr* 141:1847-54, 2011.
- Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine, The National Academies. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *J Am Diet Assoc.* 2002 Nov;102(11):1621-30.
- Wright JD, Wang CY. Trends in intake of energy and macronutrients in adults from 1999-2000 through 2007-2008. NCHS data brief, no 49. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics; 2010.
- Dunn-Lewis C et al. A Multi-nutrient supplement reduced markers of inflammation and improved physical performance in active individuals of middle to older age: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Nutr J* 10:90, 2011.
- Rautiainen S et al. Multivitamin use and the risk of myocardial infarction: a population-based cohort of Swedish women. *Am J Clin Nutr.* 95:1251-6, 2010.
- AREDS Research Group. Centrum use and progression of age-related cataract in AREDS. *Ophthalmol* 113:1264-0, 2006.
- Gariballa S and Forster S. Effects of dietary supplements on depressive symptoms in older patients: A randomized double-blind placebo-controlled trial. *Clinical Nutrition* 26:545-51, 2007.
- Mitri J et al. Effects of vitamin D and calcium supplementation on pancreatic B cell function, insulin sensitivity, and glycemia in adults at high risk of diabetes: the Calcium and Vitamin D for Diabetes Mellitus (CaDDM) randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 94:486-94, 2011.
- Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington (DC): National Academies Press (US); 2011.
- Harnack LJ et al. Trends in vitamin D intake from food sources among adults in the Minneapolis-St Paul, MN, Metropolitan Area, 1980-1982 through 2007-2009. *J Am Diet Assoc* 111:1329-34, 2011.
- Fryhofer, SA. Vitamin D deciphered, declassified and defined for your patients. *Internal Medicine*, March 22, 2010.
- Mulligan GB et al. Taking vitamin D with the largest meal improves absorption and results in higher serum levels of 25-hydroxyvitamin D. *Bone Min Res* 25:928-30, 2010.
- de Jager CA et al. Cognitive and clinical outcomes of homocysteine-lowering B-vitamin treatment in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *Int J Geriatr Pshchiatry* [Epub ahead of print, July, 2011]
- Tangney CC et al. Vitamin B12, cognition, and brain MRI measures: A cross-sectional examination. *Neuro* 77:1276-82, 2011.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office; December 2010.
- Savica V et al. The effect of nutrition on blood pressure. *Annu Rev Nutr* 30:365-401, 2010