



INTERNATIONAL

ITALIA

ACIDI GRASSI OMEGA-3

Nuovi studi ne evidenziano i benefici contro il declino mentale legato all'invecchiamento

Sul numero di novembre dell'*American Journal of Clinical Nutrition* (vol.6; n°5) vengono presentate tre nuove ricerche che mirano a far luce sulla capacità degli acidi grassi omega-3 di proteggerci dalla perdita delle facoltà cognitive, troppo spesso associate con l'invecchiamento nella società contemporanea. Nella presentazione di questa importante ricerca, Irwin Rosenberg del *Jean Mayer Human Nutrition Research Center on Aging* presso l'Università di Boston ha evidenziato il significato di questo lavoro scientifico. Nel suo articolo *Rethinking Brain Food (Ripensare il cibo del cervello - ndr)* Rosenberg passa in rassegna le scoperte scientifiche fondamentali⁽⁴⁾ emerse dall'insieme delle tre ricerche.^(1,2,3)

Da quel che egli scrive, risulta chiaramente la capacità degli acidi grassi omega-3 di proteggere il cervello dai danni provocati dall'invecchiamento. Sono così numerose le prove a sostegno di questa tesi, tanto da fargli affermare nelle sue conclusioni: *"Questi studi, che mettono in relazione determinati elementi nutrizionali con le funzioni cerebrali nel corso del periodo che precede l'insorgere della malattia, offrono l'opportunità di intervenire precocemente per preservare la funzionalità cerebrale e rallentare il progredire della demenza attraverso l'integrazione di omega-3; risulta così possibile ottenere sensibili miglioramenti sulla qualità della vita e sugli elevati costi legati ad una malattia neurodegenerativa."*

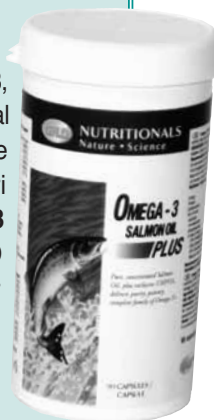
I ricercatori guardano oltre EPA e DHA

In uno studio di carattere generale⁽²⁾, l'importanza degli acidi grassi omega-3 in generale, e in particolare dell'acido docosapentaenoico (DPA), l'ultimo in ordine di tempo a catturare una grande attenzione, è stato analizzato mettendolo in correlazione con la salute del cervello delle persone anziane. E in questa occasione, gli scienziati, per la prima volta, lo hanno incluso nelle loro analisi. Il DPA, con l'EPA e il DHA sono tre degli otto acidi grassi omega-3 coinvolti nell'alimentazione umana. In precedenti ricerche si è studiato il modo in cui il DPA protegge il cuore, ma questa è la prima volta che ne vengono studiati gli effetti sulla salute cognitiva.

La loro conclusione è che l'insieme completo di acidi grassi omega-3 (EPA+DPA+DHA) si associa con una diminuzione del declino in due parametri delle funzioni cognitive: la "velocità sensomotoria", cioè la prontezza con cui il cervello reagisce agli stimoli sensoriali e la "velocità complessa", cioè con che velocità il cervello è in grado di elaborare problemi complessi.

Mantenendo sempre ferma la nostra ultradecennale pratica di prestare grande attenzione alla Natura, alla catena alimentare naturale dell'uomo e agli elementi nutrizionali in essa presenti, e facendo riferimento alle ultime e maggiormente progredite scoperte scientifiche, il Comitato di Consulenza Scientifica della GND (SAB) ha in molte occasioni trovato le soluzioni più avanzate al mondo nel campo degli integratori nutrizionali. L'introduzione del **Salmon Oil Plus**, il primo integratore completo di omega-3, contenente tutti gli otto membri della famiglia degli omega-3 coinvolti nell'alimentazione umana, è un'ulteriore dimostrazione di come queste procedure consentono ai distributori della GND di avere a disposizione prodotti unici ed esclusivi, che rispondono alle esigenze di un numero sempre maggiore di consumatori, e in grado di assicurare benefici che solo i prodotti della GND hanno.

Nei mesi e negli anni a venire, con il costante avanzamento delle scoperte scientifiche, è probabile che anche i membri meno conosciuti della famiglia degli omega-3, come il DPA, saranno sempre più al centro dell'interesse degli scienziati e dimostreranno di avere ulteriori proprietà. Nel frattempo, l'**Omega-3 Salmon Oil Plus** della GND costituisce già oggi un ottimo modo per garantire l'assunzione dell'intera famiglia di acidi grassi omega-3 e soddisfare così i bisogni naturali del proprio corpo.



(1) F.L. Crowe, C.M. Skeaff, T.J. Green, A.R. Gray. "Serum phospholipid n-3 long-chain polyunsaturated fatty acids and physical and mental health in a population-based survey of New Zealand adolescents and adults" Pages: 1278-1285

(2) Carla Dullemeijer, J. Durga, I.A. Brouwer, O. van de Rest, F.J. Kok, R.-J. M. Brummer, M.P.J. van Bostel, and P. Verhoeff. "N-3 Fatty acid proportions in plasma and cognitive performance in older adults" Pages: 1479-1485

(3) E. Nurk, C.A. Drevon, H. Refsum, K. Solvoll, S.E. Vollset, O. Nygard, H.A. Nygaard, K. Engedal, G.S. Tell, and A.D. Smith. "Cognitive performance among the elderly and dietary fish intake: the Hordaland Health Study" Pages:1470-1478

(4) Rosenberg, I.H. "Rethinking Brain Food," Editorial pages 1259-1260

GLI ISOFLAVONI DELLA SOIA RISULTANO CORRELATI CON UNA RIDUZIONE DELLE PATOLOGIE PROSTATICHE

Oltre mezzo milione di nuovi casi di tumore alla prostata vengono diagnosticati ogni anno in tutto il mondo, e il tumore è all'origine di oltre 200.000 morti. Ancora più preoccupante è il fatto che l'incidenza di questa patologia è notevolmente aumentata nel corso degli ultimi 15 anni. Gli uomini a rischio più elevato possono però godere dei benefici derivanti da un incremento dell'assunzione di soia e degli isoflavoni in essa contenuti: è ciò che suggerisce uno studio recentemente pubblicato dall'Università del Minnesota. Questa nuova dimostrazione delle funzioni protettive della soia, pubblicata dal *Journal of Nutrition* (vol. 137, pp. 1974-1979) si aggiunge a studi precedenti che avevano evidenziato una correlazione inversa tra maggiori quantità di isoflavoni assunti dall'alimentazione e il tasso di incidenza del tumore alla prostata negli uomini giapponesi.

Questa nuova ricerca ha approfondito le potenzialità degli isoflavoni della soia nel favorire l'eliminazione di un composto estrogeno (l'estradiol-E2 urinario) e abbassare la sua concentrazione rispetto a un altro composto (6-idrossiestrone- 2:16 OH-E1) che invece ha effetti benefici.

Sembra, infatti, che proprio alcuni metaboliti degli estrogeni siano all'origine di tumori correlati con gli ormoni. Al contrario, secondo le informazioni raccolte nel corso di questo nuovo studio, l'integrazione con prodotti a base di soia sembra aumentare la presenza di 2:16 OH-E1 nelle donne. Fino ad oggi, però, non c'erano studi che dimostrassero effetti analoghi nell'uomo. Il direttore della ricerca, prof. Jill Hamilton, ha reclutato 58 volontari, tutti uomini ad alto rischio di sviluppare un tumore alla prostata, e ha integrato la loro alimentazione con elementi isolati dalle proteine della soia e del latte. "L'aumento dell'E2-urinario e del rapporto 2:16 OH-E1/E2 è stato osservato negli individui che hanno assunto la proteina di soia conferma studi precedenti condotti sulle donne in menopausa e sembrano indicare che un maggiore consumo di soia possa arrecare un beneficio anche negli uomini con alto rischio di sviluppare il tumore alla prostata, in virtù degli effetti sul metabolismo degli estrogeni", hanno concluso i ricercatori.

Un nuovo studio giapponese, inoltre, pubblicato sulla rivista *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention* (Vol. 16, pp. 538-545),



ipotizza che l'aumento nell'assunzione di isoflavoni della soia possa ridurre il rischio di contrarre un tumore della prostata del 58%! Questo studio epidemiologico ha preso in esame 200 uomini giapponesi con il tumore alla prostata a diversi stadi di avanzamento, mettendo a

confronto il loro regime alimentare con quello di 200 uomini sani. E' stato preso in esame il quantitativo assunto per ben 12 alimenti: tofu (formaggio di soia), natto (germogli di soia fermentati), miso (zuppa di pasta di soia), impasto di fagioli, fagioli fritti, fagioli fritti con verdure, farina di soia, fagioli secchi, latte di soia, salsa di soia, soia verde, germogli di soia.

I ricercatori hanno così individuato nell'aumento di consumo degli isoflavoni della soia un fattore di diminuzione del rischio di tumore alla prostata. Nella popolazione con il maggior consumo di soia (89,9 mg/giorno) si è infatti riscontrata una incidenza inferiore del 58% rispetto a quella con il consumo inferiore (meno di 30,5 mg/giorno).



Gli elementi nutrizionali benefici contenuti nella soia svolgono da molto tempo un ruolo cruciale negli integratori GNLD. Gli isoflavoni sono elementi nutrizionali presenti in molti dei nostri prodotti già da molti anni. L'utilizzazione di proteine della soia come fonte di proteine in aggiunta a quelle del latte ha rappresentato per la GNLD una strategia-chiave per far sì che i nostri integratori di proteine apportino una grande varietà di elementi nutrizionali.

Il nostro GR² Control[®] Protein Shake è l'esempio più recente di questa strategia vincente. Ogni porzione assicura il controllo della risposta glicemica, un ottimo gusto unito a una straordinaria facilità d'uso e apporta 10 mg di isoflavoni della soia altamente protettivi.



Nuovi studi evidenziano che i professionisti del settore sanitario sono tra i maggiori consumatori di integratori nutrizionali

Un nuovo studio pubblicato il 15 novembre 2007 dal *Council for Responsible Nutrition (CRN)* ha preso in esame gli integratori utilizzati dai professionisti della salute negli Stati Uniti ed ha dimostrato che, contrariamente a quanto molti credono, i medici, gli infermieri e gli altri professionisti del settore sanitario utilizzano abitualmente e raccomandano l'uso di integratori alimentari.



“E’ una conferma di qualcosa che sapevamo già: gli integratori sono qualcosa di consolidato negli Stati Uniti”, ha dichiarato il vicepresidente per la comunicazione del *CRN*, Judy Blatman.

Per anni i media e molti mezzi di informazione hanno sostenuto che non ci fosse unanimità nell'accettare positivamente gli integratori da parte della gran parte degli operatori del mondo della salute, ma Blatman evidenzia come ormai questo non sia più il pensiero prevalente.

Il *CRN* rileva che dallo studio emerge una percentuale analoga di medici e di infermieri che ricorre agli integratori alimentari. Lo studio ha rivelato infatti come l'89% degli infermieri e il 72% dei medici faccia ricorso ad integratori alimentari, cioè una percentuale superiore a quel 68% riferito alla popolazione generale. “Occorrerebbe saperne ancora di più, ma quel che conta in fondo è che praticamente tutti li prendono” conclude Blatman riferendosi

agli operatori sanitari. E’ forse ancora più sorprendente il fatto che fra il 72% dei

medici che usa gli integratori in prima persona, l'85% li raccomanda ai propri pazienti e, persino tra il 28% che non li usa, coloro che li raccomandano sono ben il 62%!

L'apertura da parte dei medici più illuminati e aperti ai nuovi contributi della scienza degli integratori nutrizionali GNLD e della sua filosofia “*Basato sulla Natura, Supportato dalla Scienza*” non è nuova. E’ da decenni che molti professionisti hanno riconosciuto l'importanza del nostro SAB (Comitato di Consulenza Scientifica), il cui fondatore è stato un medico famoso a livello mondiale per le sue ricerche contro il cancro: il Prof. Arthur Furst. Lo stesso vale per quanto riguarda i membri dell'*Health Professionals Council (HPC)*. Molti di questi stimati professionisti sono stati distributori e clienti GNLD per venti anni o più. L'idea di concentrarsi sulla nutrizione per migliorare la salute e la vitalità si è rivelata basilare per il loro modo di pensare, dal momento che l'apporto degli integratori nutrizionali della GNLD consente di assicurarsi ogni giorno un regime alimentare equilibrato.

E’ così che, insieme, la provata efficacia dei prodotti GNLD e l'entusiasmo dei professionisti della salute sono diventati nel corso degli anni il nostro più grande punto di forza.



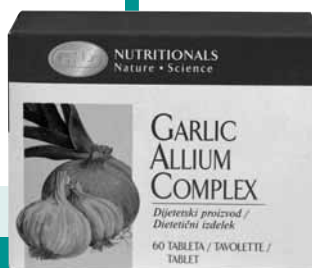
I composti delle cipolle correlati a una diminuzione della pressione

Un nuovo studio, pubblicato dal *Journal of Nutrition* (nov. 2007, Vol. 137, pagg. 2405-2411), dal titolo “*Quercetin reduces blood pressure in hypertensive subjects*” (La quercetina riduce la pressione sanguigna nei soggetti ipertesi - ndr) è la prima ricerca a riportare informazioni sulla capacità di questo flavonolo di abbassare la pressione sanguigna. Lo studio ha trovato che l'integrazione con la quercetina (naturalmente presente nelle cipolle) comporta una significativa riduzione della pressione sanguigna in 22 persone affette da ipertensione. Si definisce “ipertesa” una persona che abbia una pressione sanguigna superiore a 140/90, che è lo stato in cui si trovano oltre 600 milioni di persone in tutto il mondo ed è causa ogni anno di oltre sette milioni di morti.

Il controllo a doppio cieco, casuale, verificato col placebo e incrociato (eseguito cioè secondo lo standard più elevato per le ricerche sperimentali) attribuisce alla quercetina un ulteriore effetto benefico. Questo flavonolo era infatti già stato correlato a una diminuzione del rischio legato a determinati tipi di tumore. Proseguendo le ricerche che avevano mostrato negli animali la capacità di diminuire la pressione sanguigna di questo flavonolo, i ricercatori dell'Università dello Utah hanno preso in esame 19 uomini e donne con una pre-ipertensione (in media, la loro pressione era 137/86) e 22 ipertesi (la cui pressione media era di 148/96). Tutti i volontari sono stati suddivisi in due gruppi, ad uno dei quali è stato somministrata quercetina, mentre l'altro ha assunto un placebo, per un periodo di 28 giorni.

Il responsabile della ricerca, Randi Edwards e i suoi collaboratori hanno riportato che tra gli ipertesi che hanno assunto quercetina si è riscontrata una diminuzione della pressione sistolica e diastolica rispettivamente di 7 e 5 mmHg, rispetto alle persone cui era stato somministrato il placebo. Nessuna differenza è invece stata riscontrata tra i soggetti pre-ipertesi.

I componenti della famiglia degli agliacei, come la cipolla e l'aglio, sono da tempo stati associati a benefici cardiovascolari. Questo studio chiarisce ulteriormente il modo in cui le cipolle supportano la salute del cuore, abbassando la pressione arteriosa elevata nei soggetti con ipertensione, e costituisce un'ulteriore conferma della validità del metodo della GNLD di inserire le famiglie complete di elementi nutrizionali per garantire un adeguato e completo apporto degli elementi; ne rappresenta un esempio il **Garlic Allium Complex**, un integratore di aglio, cipolla e altri membri della famiglia degli agliacei ideali per una normale funzione cardiovascolare. L'esclusiva “*Tecnologia di Apporto Mirato*”, inoltre, fa giungere gli elementi nutrizionali direttamente nell'intestino, eliminando ogni retrogusto ed aumentando al massimo l'assorbimento!





Il SAB ha le risposte!

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

D: La guida "Cibi sì/cibi no" si riferisce solo ai pasti principali o contiene anche consigli relativi agli snack e ai mini-pasti?

R: La guida "Cibi sì/cibi no" è ideata per fornire una "guida di sopravvivenza" nel mondo reale alle persone impegnate nel programma GR². Pertanto essa serve in primo luogo a scegliere gli alimenti adatti ai pasti principali. Inoltre, contiene indicazioni utili da seguire nei casi in cui non sia disponibile una confezione di GR², come in occasione di feste o di cene in compagnia. Seguendo in queste circostanze i consigli contenuti nella guida, sarà possibile scegliere cibi nutrienti e che vi consentiranno di rimanere entro i limiti della "zona di controllo glicemico". Infine, la guida contiene consigli anche per le persone che, avendo raggiunto il proprio peso-forma, vogliono mantenersi stabilmente su quei valori!

D: Una persona che soffre di diabete di tipo 1 o 2 può utilizzare il programma per la perdita di peso GR² Control?

R: Il programma GR² Control per la perdita di peso è stato formulato proprio sulla base delle conoscenze acquisite con lo studio dei programmi alimentari per i diabetici. Per le persone che non sono insulino-dipendenti (diabete di tipo 2), GR² Control è un ottimo programma che consente di tenere sotto controllo la concentrazione degli zuccheri nel sangue. Per i diabetici di tipo 1 che debbono far ricorso all'insulina, il GR² Control può svolgere un ruolo determinante nell'aiutare a mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue, ma suggeriamo comunque di consultare il proprio medico per accertarsi che il programma risponda esattamente alle proprie esigenze.

D: Il quantitativo di sodio contenuto nel GR² Control Meal Replacement Protein Shake deve considerarsi elevato?

R: Il sodio è un elemento nutrizionale essenziale. È classificato

come elettrolita ed è coinvolto nel metabolismo delle proteine e dei carboidrati, oltre a consentire l'equilibrio acido-basi dell'organismo. Anche se non esistono quantitativi minimi raccomandati per il sodio, molti medici concordano sul fatto che dovremmo assumerne non più di 2400 milligrammi al giorno (cfr. *American Heart Association: www.americanheart.org*). Il GR² Control Meal Replacement Protein Shake contiene 350 mg di sodio per confezione. Con le due porzioni giornaliere raccomandate, l'apporto di sodio dovrebbe essere ben al di sotto della soglia raccomandata generalmente accettata.

D: Mi vengono richiesti sempre più spesso integratori contenenti vitamina D. Potete indicarmi quali sono i prodotti GNLD che contengono vitamina D, e per quale motivo?

R: Nel corso degli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza da parte delle persone in merito all'importanza dell'integrazione alimentare per combattere l'osteoporosi e del ruolo ricoperto dalla vitamina D. La GNLD sa da molti anni che questa vitamina svolge un ruolo-chiave nella salute e nella prevenzione delle malattie. La vitamina D è un elemento nutrizionale unico e di eccezionale importanza, che il nostro organismo può ottenere da due diverse fonti: l'alimentazione e la luce solare. Se state all'aria aperta tutto il giorno, probabilmente il vostro corpo sintetizza vitamina D a sufficienza per migliorare l'assorbimento di calcio. Ma se assumete pochi alimenti ricchi di vitamina D e vivete in zone dove raramente capita di poter prendere sole a sufficienza, potreste avere una carenza di questa vitamina. Se non siete sicuri di quanta vitamina D assumete, potrebbe essere una buona idea quella di ricorrere ad un integratore. La GNLD ha diversi prodotti che contengono vitamina D: **Formula IV, Formula IV Plus, Kal-Mag Plus D, Multi e GR² Control Meal Replacement Protein Shake.**