



Le ultimissime su: la salute e la nutrizione delle donne

Una buona nutrizione è indispensabile per assicurarci una salute ottimale, ma i nostri bisogni nutrizionali cambiano mentre attraversiamo le diverse fasi della vita. Negli ultimi anni, la ricerca scientifica ha accumulato una crescente conoscenza sulla nutrizione legata all'età e al genere. Questo sapere ci dà più opportunità di prima di comprendere i diversi rischi di salute specifici dell'uomo o della donna e cosa possiamo fare per ridurli.

Nelle pagine seguenti analizzeremo alcuni dati provenienti da nuovi studi scientifici che si focalizzano in modo specifico sulla salute e la nutrizione delle donne. Per quanto non tutti gli argomenti siano interamente nuovi, il contributo di ciascuno studio che citeremo rafforza ciò che già è noto o crea nuova conoscenza, importante per:



SALUTE CARDIOVASCOLARE



CONTROLLO DEL PESO



SALUTE RIPRODUTTIVA



SALUTE DELLE OSSA



FERMIAMO I PRINCIPALI KILLER CON SCELTE PIÙ SALUTARI

Le malattie cardiache venivano considerate come una malattia dell'uomo, ma questo è lontano dalla verità. In realtà, annualmente muoiono di malattie cardiache circa 50.000 donne in più rispetto agli uomini. E' 6 volte più probabile che le donne muoiano per malattie cardiache, invece che di cancro al seno.

Per la maggior parte di noi, la nutrizione è lo strumento singolo più forte per la prevenzione delle malattie cardiache. Minimizzare l'esposizione a scelte alimentari sbagliate e massimizzare la presenza di cibi "buoni" è una strategia prudente per quelle donne in cerca di protezione cardiovascolare. Per esempio, i benefici degli omega-3 per la salute cardiovascolare sono ben documentati in molti studi. Più recentemente, i risultati pubblicati sull'*European Journal of Clinical Nutrition* suggeriscono che aumentati livelli di omega-3 potrebbero potenzialmente ridurre il rischio di arresto cardiaco in una donna. E' stato dimostrato che anche una porzione di pesce grasso alla settimana può ridurre il rischio di avere un arresto cardiaco di quasi il 30% rispetto alle donne che non mangiano pesce grasso.¹

IL FATTO:

Il 15 febbraio 2011, l'*American Heart Association* ha presentato nuove linee guida per il rischio cardiovascolare nelle donne. Ideate per essere pubblicate sulla rivista *Circulation*, queste nuove linee guida si basano su anni di ricerca che oggi permettono di collegare una malattia cardiaca di una donna a complicazioni della gravidanza, come la preeclampsia, il diabete gestazionale o l'ipertensione indotta dalla gravidanza. Questi eventi legati alla gravidanza, aggiunti ai già noti fattori di rischio come alimentazione scorretta, carenza di esercizio fisico, obesità e sovrappeso, conducono ad un elevato rischio per la donna di sviluppare una malattia cardiaca, diabete e sindrome metabolica.



ANJANA SRIVASTAVA
Vice Presidente Prodotto,
Scienza & Tecnologia,
GNLD International



Le donne sono di solito coloro che prendono le decisioni nel settore della salute, da cosa comprare al supermercato a ciò che va in tavola a cena, a quali integratori la famiglia prende per assicurarsi un'adeguata nutrizione.

Come mamme, mogli, figlie e sorelle, troppo spesso noi come donne siamo così focalizzate sull'essere "allevatrici" e sul "prenderci cura" di amici e famiglia, che finiamo col trascurare la nostra salute...

Le donne sono intrinsecamente diverse dagli uomini, e le differenze fisiche, fisiologiche ed ormonali implicano necessità nutrizionali diverse tra uomini e donne. Come conseguenza, alcuni problemi di salute hanno un impatto sproporzionato sulle donne. Per esempio, il 75% delle malattie autoimmuni, come artrite reumatoide, lupus, sclerosi multipla, diabete di tipo 1 ed altre vengono riscontrati nelle donne. Le malattie cardiache uccidono più donne che uomini. E' otto volte più probabile che una donna di quaranta anni muoia per un attacco cardiaco, rispetto ad un uomo della stessa età. Le donne addirittura metabolizzano in modo diverso alcuni farmaci.

Le ultimissime scoperte scientifiche hanno rinforzato alcune delle conoscenze precedentemente esistenti sulla salute delle donne, hanno portato nuove intuizioni ed aperto nuove porte per aiutarci a raggiungere un benessere ottimale per corpo e mente. A noi spetta solo usare queste conoscenze per supportare la nostra salute.

Quindi, prendetevi questo incarico! Prendete il controllo del benessere vostro e della vostra famiglia e contagiate il mondo con la salute e la nutrizione. Tutti noi possiamo contribuire a creare un mondo più sano in cui noi e la nostra famiglia possiamo prosperare.

Cibi integrali e i loro nutrienti bioattivi sono le chiavi per la salute del cuore

Le nuove raccomandazioni alimentari pubblicate dalla Dr.ssa Louise Chang (*Board Certified Internal Medicine, Stanford and New York Medical College*) editore medico per *WebMD*, si focalizzano su “24 cibi che possono salvare il tuo cuore”. Particolarmente importanti per le donne, queste linee guida puntano su gruppi di cibi chiave e evidenziano nutrienti specifici o gruppi di nutrienti che forniscono benefici. L'elenco include:²

Alcuni dei “24 cibi che possono salvare il tuo cuore”

Cibi chiave	Benefici
Erbe fresche	Aggiungono sapore ai cibi e forniscono antiossidanti
Fagioli neri	Acido folico, antiossidanti e fibre
Uva e vino rosso	Resveratrolo e catechine, antiossidanti per la salute cardiovascolare
Salmone, tonno	Acidi grassi Omega-3 per la salute del cuore
Noci, mandorle	Omega-3, effetto antinfiammatorio, steroli da vegetali
Soia	Proteine, fibre e lipidi (grassi buoni)
Patate dolci	Bassa risposta glicemica, fibre e carotenoidi, in particolare licopene
Arance	Pectine contro il colesterolo, benefici sulla pressione sanguigna dell'esperidina
Bietola svizzera	Carotenoidi luteina e zeaxantina
Carote	Fibre solubili, carotenoidi
Cereali integrali	Fibre, grassi buoni (lipidi) e steroli che aiutano a bloccare l'assorbimento del colesterolo e riducono l'LDL.
Prodotti caseari magri	Calcio, potassio, controllo pressione sanguigna
Ciliegie e mirtili	Polifenoli, carotenoidi beta carotene e luteina, fibre

Come la GNLD ti può aiutare

Prodotti GNLD
Carotenoid Complex, Flavonoid Complex, Cruciferous Plus, Tre
Formula IV, Formula IV Plus
Tre, Flavonoid Complex
Omega 3 Salmon Oil Plus
Omega 3 Salmon Oil Plus
GR ² Control Meal Replacement Protein, Nutrishake
GR ² Control Meal Replacement Protein, Carotenoid Complex
All-C, Sustained Release Vitamin-C
Carotenoid Complex
Carotenoid Complex
Tre-en-en
GR ² Control Meal Replacement Protein, Kal-Mag
Tre, Flavonoid Complex

In GNLD sappiamo che nel piano di Madre Natura per la nutrizione umana la chiave per salute e vitalità è nel cibo che mangiamo. Noi raccomandiamo fortemente di mangiare la varietà di cibo su menzionata e di evitare il più possibile i cibi processati, poveri di nutrienti e ricchi di calorie. Sappiamo inoltre che lo stile di vita moderno rende molto difficile realizzare una giusta combinazione di cibi integrali senza l'ausilio di integratori ottenuti da cibi integrali. Questo è proprio quello che offre la GNLD.

CONTROLLARE IL PESO

Essere in sovrappeso o obeso è la sfida a volte più scoraggiante che una donna si trovi ad affrontare nel corso della sua vita. L'obesità ostacola il concepimento, diminuisce la fertilità, complica la gravidanza, impedisce l'allattamento, predispone alla depressione ed aumenta il rischio di parecchi tipi di cancro.³ I dati più recenti indicano che circa il 64% delle donne negli Stati Uniti sono in sovrappeso o obese. Questo è il risultato diretto di una alimentazione povera e dell'inattività fisica, e contribuisce a molte delle preoccupazioni rispetto alla salute che oggi si presentano nella popolazione, incluse le malattie cardiovascolari, l'ipertensione, il diabete, l'osteoporosi ed il cancro.⁴ Risultati dal *Nurse's Health Study*, che ha seguito 84,000 donne per 16 anni, ci dicono che obesità e sovrappeso sono il più importante fattore di predizione del diabete mellito.

La chiave per il controllo del peso è quella di avere un'alimentazione ricca di nutrienti, comprendente cereali integrali, frutta e verdura e proteine magre, invece di un'alimentazione ricca di calorie, comprendente cibi veloci contenenti grassi e zuccheri processati. Aumentare l'attività fisica e ridurre il tempo speso in comportamenti sedentari sono due componenti molto importanti per il controllo del peso.

IL FATTO:

- Secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, più di 1 miliardo di persone sono in sovrappeso e 300 milioni rispondono ai criteri fisiologici dell'obesità.
- Secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, il 26% delle donne non in gravidanza nel mondo tra i 29 e i 39 anni sono in sovrappeso e il 29% sono obese.
- Secondo uno studio canadese del 2007, un'alimentazione ricca di proteine è risultata più efficace per il controllo del peso di una dieta povera di grassi e ricca di carboidrati, con o senza esercizio fisico; è altresì risultata più buona nel migliorare la composizione corporea e i fattori di rischio della sindrome metabolica.⁵

Peso sano durante la gravidanza

E' particolarmente importante che le donne mantengano un peso sano prima di restare incinte per ridurre il rischio di complicazioni durante la gravidanza e assicurare un peso sano al nascituro. La maggior parte delle donne ha solo bisogno di assumere 300 calorie in più ogni giorno durante la gravidanza, il che può essere facilmente raggiunto da uno “shake” ricco di buone proteine, frutta e verdura e formaggio magro. Comunque, molte donne tendono a sovrastimare le loro necessità caloriche e come risultato mettono su un peso maggiore rispetto a quanto raccomandato. Alcuni studi, inoltre, suggeriscono che aumentare l'introito di proteine può aiutare a mantenere livelli sani di glucosio nel sangue, prevenendo così cali di energia e nausea associati alla gravidanza.

Benefici dei probiotici sulla perdita di peso post-partum

Una nuova frontiera della scienza sta valutando l'uso dei probiotici nella perdita e nel controllo del peso, con una speciale focalizzazione sulla perdita del peso post-partum. L'anno scorso alcuni ricercatori finlandesi hanno presentato dei dati al Congresso Europeo sull'Obesità sui benefici degli integratori di probiotici sulla perdita del peso nelle donne dopo il parto. Integratori, contenenti *Lattobacilli* e *Bifidobatteri*, sono stati somministrati a donne in gravidanza (BMI di 30+) nel loro primo trimestre. Un anno dopo la nascita del bambino, queste donne avevano i più bassi livelli di obesità centrale così come la più bassa percentuale di grasso corporeo, se comparate a quelle che non hanno assunto l'integratore.⁶

Più recentemente, i dati di uno studio condotto su 50 donne in gravidanza hanno mostrato che quelle che avevano vissuto un eccessivo accumulo di peso durante la gravidanza avevano più batteri tipo *Escherichia coli*, *Stafilococchi* e *Enterobatteri* nel loro intestino e meno *Bifidobatteri*, in confronto alle donne che avevano vissuto un normale aumento di peso. I ricercatori credono che specifici probiotici siano associabili a più alti livelli di colesterolo HDL e migliorati livelli di acido folico. I *Bifidobatteri* in modo specifico sono legati ad un aumento dei livelli delle vitamine del gruppo B. I ricercatori hanno commentato che ciò suggerisce che "la composizione della microflora intestinale è correlata al peso corporeo, all'aumento di peso e agli indicatori metabolici durante la gravidanza, il che potrebbe essere rilevante per il controllo della salute delle donne e dei nascituri."⁷

Acidophilus Plus della GNLD fornisce un'esclusiva miscela di 5 tipi di benefici batteri produttori di acido lattico, compresi il *Lactobacillus* e il *Bifidobacterium*. Ciascuna capsula di Acidophilus Plus contiene 5 miliardi di microorganismi vivi ed è protetta dal nostro esclusivo sistema Gel-Gard per assicurare che il massimo numero possibile di batteri vivi raggiunga l'intestino.



NUTRIZIONE PER LA SALUTE RIPRODUTTIVA

La *British Nutrition Foundation* ha recentemente pubblicato un'analisi sullo stato nutrizionale delle donne e ha riscontrato che molte di loro hanno diete carenti di nutrienti chiave. Gli autori hanno scritto "per quanto ci siano miglioramenti, l'introito di micronutrienti chiave, in particolare ferro, vitamina D, calcio e folato resta al di sotto dei livelli raccomandati. L'alimentazione delle donne è troppo ricca di grassi saturi e sale e povera in fibre, pesce grasso, frutta e verdura."⁸ Queste carenze hanno effetti sulla donna aumentando la sua suscettibilità alle malattie croniche e non solo, ma hanno un impatto anche sulla salute e lo sviluppo del bambino.

Nelle "Linee guida per una sana alimentazione italiana", redatte dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) è possibile ritrovare alcuni consigli alle donne in gravidanza o durante l'allattamento:⁴

- In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua: consuma quindi abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varietà di ortaggi e frutta.
- In particolare, durante tutta l'età fertile abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.
- Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un'alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.

Le mamme hanno un'enorme influenza sullo stato di salute dei loro bambini e delle loro famiglie. In realtà, la ricerca sta mettendo in evidenza l'impatto dell'alimentazione delle madri sulla salute dei loro bambini. Secondo i risultati di uno studio pubblicato sul *Journal of Nutrition*, il feto in sviluppo accumula un livello specifico di calcio nel grembo con l'aiuto della vitamina D. Per cui, se la madre ha una carenza di vitamina D, può essere difficile per il bambino raggiungere uno stato di salute ottimale delle ossa, anche se dovesse ricevere una supplementazione di vitamina D dopo la nascita. I ricercatori suggeriscono che "sforzi per ottimizzare lo stato della vitamina D nelle madri sono necessari insieme al mantenimento nell'infanzia, piuttosto che affidarsi ad una integrazione post-natale per ristabilire lo stato della vitamina D e la massa ossea."⁹

Il rischio di carenza di ferro è un grande problema, specialmente durante la gravidanza

Si stima che quasi il 40% delle donne nel mondo abbiano carenza di ferro o anemia, e questo ha implicazioni di salute drastiche per i loro bambini. Per questo, molti studi suggeriscono che le donne in età fertile, in particolare le adolescenti, trarrebbero dei benefici dalla integrazione. In realtà, l'anno scorso, uno studio condotto dalla *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* ha scoperto che un'integrazione prenatale di ferro ed acido folico è stata in grado di ridurre la mortalità infantile, così come di ridurre l'incidenza di basso peso alla nascita ed anemia nelle madri. Questo è stato il primo studio del genere ad osservare gli effetti positivi a lungo termine nelle madri dell'integrazione alimentare di ferro ed acido folico sulla sopravvivenza del bambino.¹⁰

Omega-3, critici per lo sviluppo del feto

Gli omega-3 sono da lungo tempo riconosciuti come nutrienti chiave nello sviluppo della vista e del cervello del feto. Proprio per il loro ruolo critico durante la gravidanza, tutte le istituzioni sanitarie sottolineano ripetutamente l'importanza di un'adeguata assunzione di omega 3. Un nuovo studio pubblicato sul *Journal of Pediatrics* ha confermato i risultati di altri studi e cioè che la quantità di acidi grassi omega 3 nell'alimentazione di una madre durante la gravidanza ha un impatto sulla funzione visiva dei suoi bambini.¹¹ Un altro studio che ha investigato l'importanza dello stato degli acidi grassi nell'alimentazione di una donna in gravidanza, ha mostrato che le madri con il più alto introito di omega 3 avevano bambini che mostravano una più bassa probabilità di obesità infantile.¹²



Omega-3 Salmon Oil Plus della GNLD è una scelta perfetta per assicurare un'abbondanza alimentare di acidi grassi omega-3. Testato in test clinici, contiene 8 membri degli acidi grassi omega-3 altamente bioattivi, che vengono facilmente assorbiti e rapidamente assimilati nelle membrane cellulari, rimpiazzando i grassi cattivi e riducendo fattori infiammatori potenzialmente dannosi. **Formula IV** fornisce un'ampia gamma di micronutrienti essenziali importanti per la salute delle donne, inclusi ferro, vitamina D ed acido folico. La combinazione di questi due prodotti è perfetta per ogni donna nei suoi anni fertili.



SUPPORTARE LA SALUTE DELLE OSSA PER TUTTA LA VITA

L'osteoporosi, bassa massa ossea che può condurre a fratture debilitanti, è da lungo tempo nota come una delle maggiori preoccupazioni delle donne, in particolare quando si invecchia. Si stima che circa 75 milioni di persone soffrano di osteoporosi in USA, Europa e Giappone, e le donne hanno una probabilità quattro volte maggiore rispetto agli uomini di svilupparla. In realtà, una donna su due di 50 anni o più avrà una frattura dovuta all'osteoporosi nella sua vita.¹³ Perciò è molto importante per le donne massimizzare lo sviluppo e la struttura delle ossa negli anni pre-menopausa (12-50), in particolare durante la pubertà quando l'85-90% della massa ossea dell'adulto viene acquisita.¹⁴ Accanto ad una nutrizione adeguata e all'attività fisica, l'integrazione con calcio e vitamina D può aiutare a supportare e mantenere una massa ossea ottimale.

Uno studio recente pubblicato sulla rivista scientifica *Osteoporosis International* ha dimostrato che un'integrazione di calcio e vitamina D è in grado di migliorare significativamente lo sviluppo delle ossa nelle adolescenti. Lo studio randomizzato con controllo con placebo è stato condotto su 20 paia di gemelli identici di età compresa tra 9 e 13 anni per un periodo di 6 mesi. Il gruppo che assumeva integratori alimentari di calcio e vitamina D ha mostrato un significativo aumento della forza, della crescita e della densità ossea fino al 66%.¹⁵ Assicurare un adeguato introito di calcio e vitamina D nelle donne anziane è altrettanto importante: una nuova ricerca pubblicata sull'*European Journal of Clinical Nutrition* ha riscontrato che il calcio e la vitamina D sono efficaci nel migliorare la salute delle ossa nelle donne osteopeniche in post menopausa, oltre a supportare alcuni processi ormonali e biochimici chiave.¹⁶



Non è mai troppo presto o troppo tardi per iniziare a fare dei passi per supportare la salute delle ossa. La GNLD offre una grande scelta per aiutare ad assicurarvi che il vostro corpo riceva tutto il calcio e la vitamina D di cui ha bisogno.

Il nostro **Kal-Mag Plus D** fornisce in ogni dose giornaliera raccomandata 450 mg di calcio, 225 mg di magnesio e 3µg di vitamina D. In aggiunta a proteine di alta qualità e ad un ampio spettro di altri importanti nutrienti, ogni porzione di **GR² Control Meal Replacement Protein Shake** disciolta in 240 ml di latte magro fornisce 600 mg di calcio, 170 mg di magnesio e 1,75 µg di vitamina D.



Bibliografia:

1. Levitan EB, et al. Fatty fish, marine omega-3 fatty acids and incidence of heart failure. *Eur J Clin Nutr.* 2010 Jun;64(6):587-94. Epub 2010 Mar 24.
2. Chang L, et al. 24 Foods that can save your heart. WebMD; 2010 Nov. <http://www.webmd.com/heart-disease/slideshow-foods-to-save-your-heart>
3. Kulie T, et al. Obesity and Women's Health: An Evidence-Based Review. *J Am Board of Fam Med*; 2011 Feb; 24(1):75-8.
4. 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, Dec 2010.
5. Meckling KA, et al. A randomized trial of a hypocaloric high-protein diet, with and without exercise, on weight loss, fitness, and markers of the Metabolic Syndrome in overweight and obese women. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2007 Aug;32(4):743-52.
6. *European Congress on Obesity.* Thursday, 7 May 2009 Kirsi Laitinen et al.
7. Santacruz A, Gut microbiota composition is associated with body weight, weight gain and biochemical parameters in pregnant women. *Br J Nutr.* 2010 Jul;104(1):83-92.
8. Ruxton CHS, et al. Women's diet quality in the UK. *Nutrition Bulletin.* 20May2010: 35(2): 126-137.
9. Finch SL, et al. Postnatal vitamin D supplementation following maternal dietary vitamin D deficiency does not affect bone mass in weanling guinea pigs. *J Nutr.* 2010 Sep;140(9):1574-81.
10. Christian P, et al. Antenatal and Postnatal Iron Supplementation and Childhood Mortality in Rural Nepal: A Prospective Follow-up in a Randomized, controlled Community Trial. *Am J of Epid.* 2009 Sep;170 (9): 1127-1136.
11. Jacques C, et al. Long-term effects of prenatal omega-3 fatty acid intake on visual function in school-age children. *J Pediatr.* 2011 Jan;158(1):83-90, 90.e1. Epub 2010 Aug 25.
12. Donahue SM, et al. Prenatal fatty acid status and child adiposity at age 3 y: results from a US pregnancy cohort. *Am J Clin Nutr.* 2011 Feb 10. [Epub ahead of print]
13. National institute of arthritis and musculoskeletal and skin diseases (NIAMS). NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center. http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/default.asp
14. National Osteoporosis Foundation. Fast Facts. Washington DC. <http://www.nof.org/node/40>
15. Greene DA, et al. Calcium and vitamin-D supplementation on bone structural properties in peripubertal female identical twins: a randomized controlled trial. *Osteoporos Int.* 2011 Feb;22(2):489-98. Epub 2010 Jun 11.
16. Tenta R, et al. Calcium and vitamin D supplementation through fortified dairy products counterbalances seasonal variations of bone metabolism indices: the Postmenopausal Health Study. *Eur J Nutr.* 2010 Dec 14. [Epub ahead of print]