



CHIAVI NUTRIZIONALI PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

La nutrizione da alimenti integrali, che include in particolare fitonutrienti, continua ad indirizzare l'attenzione sulle interazioni tra cibo e salute. La quantità di nutrienti presenti nella vostra alimentazione è predittiva della vostra futura salute. Questo concetto sta guadagnando sempre più campo, contro ogni scetticismo, perché sempre più supportato dalla ricerca.

Sin dai primi giorni della nascita della scienza della nutrizione (1900 circa) era già chiaro quanto fosse importante la nutrizione per la vista. Per la maggior parte di quel periodo, comunque, l'unica connessione si limitava alla vitamina A che preveniva la cecità notturna. Le mamme e le nonne sembravano già all'epoca a conoscenza di questo, molto prima che gli scienziati lo provassero. Si sa che la vitamina A, tecnicamente nota come retinolo, è necessaria alla retina per la sensibilità alla luce e la visione a colori. Per parecchi decenni questa relazione tra nutrizione e salute della vista sembrava essere l'unica cosa che la scienza avrebbe mai accettato come provata.

Da più di un decennio c'è stata una rivoluzione nella nostra comprensione della più ampia connessione tra nutrizione e salute degli occhi, acutezza visiva, capacità di vedere chiaramente nel corso della vita. Oggi è ben accettato e compreso il fatto che l'occhio è un organo unico che si trova ad affrontare sfide che nessun altro organo affronta. Come qualsiasi altra parte del corpo, quanto bene stiano gli occhi nell'affrontare queste sfide e nel fornirci la capacità di vedere chiaramente, è ora noto dipendere da un'ampia gamma di nutrienti da cibi integrali che la nostra alimentazione dovrebbe fornirci. La scienza oggi ci sta mostrando di quali nutrienti abbiamo bisogno per proteggere la vista e cosa accade quando non ne assumiamo a sufficienza. Ecco alcune delle ultimissime evidenze scientifiche che ci dicono quali abitudini dobbiamo avere per una vista sana.

ANCHE GLI ACIDI GRASSI OMEGA-3 PROTEGGONO LA VISTA!

Scrivendo nel numero del 19 maggio 2011 del *New England Journal of Medicine*, la Dr. Emily Chew (MD), Direttore dell'*US National Institute of Health* ha riassunto la sua analisi della letteratura scientifica, concludendo che, per le malattie degli occhi legate all'età (degenerazione maculare legata all'invecchiamento (AMD) e retinopatia diabetica), assumere un integratore di omega-3 per prevenirle o rallentarne la progressione può essere una miglior strategia rispetto alle attuali e spesso dolorose terapie.¹

Un altro studio di alto livello pubblicato sulla rivista *Archives of Ophthalmology* ha riportato che un consumo regolare di una dieta ricca di omega-3 ha ridotto il rischio di perdita della vista dovuto alla AMD del 45%. Il dato, ottenuto da più di 38.000 donne, ha portato il leader della ricerca in cooperazione tra il *Brigham and Women's Hospital* e l'*Harvard Medical School*, il Dr. William Christen, a dichiarare che i risultati di questo studio "sembrano essere le evidenze più forti ad oggi per supportare il ruolo degli acidi grassi omega-3 a catena lunga nella prevenzione primaria dell'AMD e forse nella riduzione nel numero di persone che ultimamente hanno l'AMD ad uno stadio avanzato."²



ARIANNA CARUGHI

Ph.D., C.N.S.,
Nutrionista,
Membro del SAB



Come ogni altra parte del corpo, anche la vista è dipendente dai nutrienti. Una sana alimentazione promuove una salute della vista ottimale

e a lungo termine, mentre una alimentazione povera tende a minarla. Nella vostra prospettiva di vivere fino a tarda età, non sottovalutate l'importanza di questa conoscenza nutrizionale: per una vista chiara e funzionante... l'alimentazione conta!

Avremo probabilmente sentito tutti che la vitamina A è importante per la visione notturna. Potreste anche sapere che le vitamine C ed E proteggono contro l'offuscamento delle lenti o che i carotenoidi luteina e zeaxantina sono particolarmente importanti per la salute della retina e possono proteggerci dall'AMD (degenerazione maculare legata all'età). Ma le ultimissime scoperte sulla salute della vista, che confermano che gli acidi grassi omega-3 sono protettivi nei confronti dell'AMD, della retinopatia diabetica ed altre malattie che coinvolgono i nervi ed i tessuti dell'occhio, sono notizie che tutti dovrebbero sentire. Questa evidenza rinforza il fatto che l'alimentazione sia lo strumento più potente che tutti noi possiamo usare per aiutare noi e le nostre famiglie a vivere più a lungo ed in salute.

Il messaggio è chiaro. Quegli stessi nutrienti nei cibi integrali, che ci aiutano a pararci dalle malattie croniche e massimizzano la nostra funzionalità fisica e mentale negli anni, proteggono e promuovono anche la salute del nostro senso più prezioso, la vista. Le mie raccomandazioni per tutti sono molto semplici. Assicuratevi di mangiare quanto più potete

[Continua in pagina 4.](#)

SCIENZA GNLD: SUL PALCOSCENICO DEL MONDO NEL NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE

A conferma della sua raccomandazione nel *New England Journal of Medicine*, la Dr. Chew ha citato un articolo dall'edizione del 9 febbraio 2011 della rivista *Science Translational Medicine*.³ Scritto come co-autore dalla Dr. Arianna Carughi, membro del SAB (Comitato di Consulenza Scientifico) della GNLD, questo articolo riporta dati che sono stati ottenuti in parte dal nostro studio clinico sull'omega-3 Salmon Oil Plus. I benefici di questa unica formula contenente 8 membri della famiglia degli acidi grassi omega-3, continua ad attirare l'attenzione dei ricercatori e dei consumatori consapevoli che vogliono dare al proprio corpo solo il meglio. L'alto livello della rivista scientifica coinvolta è un'ulteriore conferma della scienza all'avanguardia che supporta i prodotti GNLD.

IL CAROTENOIDE LUTEINA HA MOSTRATO DI PROTEGGERE DALLA LUCE FORTE

Molti scienziati del settore, sono certi che improvvise o ripetute esposizioni ad una luce forte causano più della semplice temporanea anomalia visiva dei "puntini blu" che fluttuano. Alcuni ricercatori giapponesi pensano che questa esposizione scateni l'apoptosi (morte cellulare) nei fotorecettori e riduca lo strato di fotorecettori sul fondo dell'occhio. Nel *Journal of Nutritional Biochemistry*, i ricercatori hanno concluso: "Sebbene la luteina sia stata impiegata come integratore nutrizionale per le malattie croniche, come l'AMD, può essere considerata come medicina preventiva per malattie acute nel futuro."⁴

GNLD CAROTENOID COMPLEX PER LA VOSTRA PROTEZIONE

Il ruolo dei carotenoidi in generale e della luteina (e la sua parente più stretta zeaxantina) in particolare nella preservazione della vista è nota da lungo tempo al Comitato di Consulenza Scientifico della GNLD. Quando fu preparata la formulazione iniziale del **Carotenoid Complex**, si pensò alla standardizzazione degli ingredienti da alimenti integrali, per assicurarsi l'equivalente di un'intera porzione di cibo ricco di luteina. Oggi, questo prodotto altamente testato, pubblicato, completo, esclusivo e brevettato (ottenuto completamente da carote, pomodori, spinaci, peperoni rossi, pesche, fragole ed albicocche) continua ad essere il riferimento assoluto nella supplementazione di carotenoidi.

LA VITAMINA D PROMUOVE LA SALUTE DEGLI OCCHI

Dati pubblicati sul numero di aprile 2011 di *Archives of Ophthalmology* hanno mostrato che le donne con l'introito medio giornaliero di vitamina D più alto (15.1 mcg o 604 UI) avevano un rischio inferiore del 59% di degenerazione maculare legata all'età (AMD) rispetto a quelle con il più basso introito giornaliero medio (7.9 mcg o 316 UI). Dalle analisi dei campioni di sangue di 1.313 donne di età tra 50 e 79 anni, si è notata una relazione inversa tra AMD precoce e i livelli di vitamina D nel sangue nelle donne di età inferiore a 75 anni. Quelle col più alto introito avevano il rischio più basso e viceversa.⁵

Consigli importanti per la protezione della vista: oltre ad assicurare che la vostra alimentazione sia ricca di nutrienti che promuovono la salute degli occhi, inclusi gli acidi grassi omega-3, i carotenoidi e la vitamina D, alcuni semplici regole da seguire possono essere di grande aiuto.



DA: Degenerazione Maculare legata all'età -Cosa dovrete sapere

U.S. Department of Health and Human Services
National Institute of Health
National Eye Institute

LO STILE DI VITA PUÒ FARE LA DIFFERENZA?

Alcune scelte nello stile di vita, come il fumo, sono legate all'AMD, sebbene resti ancora sconosciuto se modificare una di queste abitudini possa impattare sullo sviluppo dell'AMD. Tuttavia, le scelte seguenti possono avere un impatto sull'AMD e senza dubbio possono promuovere una vita sana:

- Evitare di fumare
- Fare esercizio fisico
- Mantenere sotto controllo la pressione ed i livelli di colesterolo nel sangue
- **Avere un'alimentazione sana, ricca di verdure a foglia larga e pesce**

INTEGRATORI GNLD - AIUTANO A COLMARE LE CARENZE

A completamento di uno stile di vita sano che includa l'attività fisica, l'evitare di fumare e mantenere nella norma i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna, la GNLD raccomanda un'alimentazione abbondante nei nutrienti che possono promuovere la salute della vista, inclusi gli acidi grassi omega-3, i carotenoidi e la vitamina D. Quando fattori giornalieri, come la disponibilità di scelta del cibo e la vita frenetica lasciano carenze nella nostra alimentazione, i prodotti GNLD possono essere usati come strumento per aiutarci a colmare queste carenze.

IL FATTO:

La degenerazione maculare legata all'età (AMD)

è una delle cause principali di cecità. Uno degli effetti del persistente flusso di luce che entra nell'occhio come particelle cariche chiamate fotoni è il danno alla retina, che causa la degenerazione della macula, il tessuto altamente sensibile al centro della retina. Ci sono due forme di AMD chiamate "secca" e "umida". Per quanto i processi siano diversi, il risultato è lo stesso: perdita di visione centrale e possibile distacco della retina fino ad arrivare alla cecità.

La retinopatia diabetica

è la perdita di vista causata dal danno alla retina. E' un indicatore di una malattia sistemica. L'80% di tutte le persone con diabete di tipo 2 (mellito) da più di 10 anni può constatare alcuni di questi effetti sulla vista.⁶

Nutrizione da alimenti integrali:

Nutrire il corpo è un processo complesso: la GNLD lo rende più semplice!

“Cibo” è una parola semplice, ma in realtà nutrire il corpo è estremamente complicato. Il corpo ha bisogno di un quantitativo consistente di nutrienti da alimenti integrali per effettuare le numerose attività biologiche che avvengono ogni secondo. All'inizio della storia dell'uomo il cibo era consumato, per la maggior parte, nel suo stato naturale ricco di nutrienti. Però, soprattutto negli ultimi 50 anni, molto è cambiato in quanto gli alimenti integrali sono oggi rimpiazzati da quelli altamente processati, privati dei loro diversi nutrienti bioattivi. Come conseguenza, i tassi di incidenza delle malattie croniche stanno andando verso la direzione sbagliata.

A studiare questa relazione tra cibo e vita... e quindi tra salute e malattia, è la scienza della nutrizione. Sebbene siamo riusciti solo a raschiare la superficie di questo argomento così assolutamente profondo, la scienza ci sta dando nuove conoscenze ogni giorno, che ci aiutano a vivere a lungo, in salute e felici. Ecco alcune delle ultimissime scoperte:

GLI ANTIOSSIDANTI DA ALIMENTI INTEGRALI BILANCIANO I RISCHI DELL'OSSIDAZIONE

L'ossidazione è parte della vita. E' il modo in cui noi produciamo l'energia nelle nostre cellule e come il nostro sistema immunitario ci difende dagli invasori, oltre a molte altre attività ed altri processi. E' anche potenzialmente pericolosa, se non controllata; accelera l'invecchiamento ed aumenta il rischio di malattia. Gli antiossidanti bilanciano i rischi dell'ossidazione con la sua essenzialità. Le ultime ricerche scientifiche mostrano che essi funzionano con modalità sorprendenti.

I FLAVONOIDI AIUTANO A PROTEGGERCI DAL PARKINSON

In uno studio presentato al 63° incontro annuale dell'*American Academy of Neurology* nell' Aprile 2011, i ricercatori della *Harvard School of Public Health* hanno riscontrato una relazione inversa tra l'introito di flavonoidi da cibi integrali ed il rischio di Parkinson. Usando dati da più di 130.000 persone raccolti per più di 20 anni, i ricercatori hanno concluso che un'alimentazione ricca di flavonoidi (che include tè, frutti di bosco, vino rosso, mele ed arance) offriva un rischio più basso del 35% di sviluppare il Parkinson in coloro che ne consumavano di più rispetto a coloro che ne consumavano di meno (Il 20% degli uomini col maggior consumo comparato col 20% di quelli con minor consumo).⁷ Questo aggiunge ulteriori dati ad uno studio simile del 2007.⁸

I POLIFENOLI DEL TÈ VERDE POTENZIANO LA MEMORIA

La ricerca ha mostrato che un consumo regolare di tè verde è associato ad un'ampia gamma di benefici, tra cui una migliorata salute cardiaca ed una migliorata salute orale, un ridotto rischio di Alzheimer e di alcuni tipi di cancro ed una ottimale produzione di energia. Come pubblicato sul *Journal of Medicinal Foods*, i ricercatori hanno mostrato che la famiglia di polifenoli contenuti nel tè verde (epigallocatechina gallato (EGCG), epigallocatechina, epicatechina gallato, epicatechina e L-teanina) può potenziare la lucidità mentale e migliorare la memoria.⁹

I POLIFENOLI DEL MIRTILLO E DELL'UVA E LA LORO ASSOCIAZIONE CON LA PROTEZIONE DALLA FORMAZIONE DI GRASSO

La formazione di cellule grasse (adipociti) si verifica nel corpo come risultato di uno sbilanciamento biochimico che induce le cellule altrimenti non specializzate a diventare cellule grasse. Gli adipociti sono specializzati nel produrre ed immagazzinare grasso. Due nuovi studi hanno provato la capacità dei polifenoli da cibi integrali di inibire l'adipogenesi (formazione di grasso) e promuovere l'abbattimento ed il consumo dei grassi. Uno studio condotto dai ricercatori alla *Texas Women's University* ha mostrato che i polifenoli del mirtillo possono sopprimere l'adipogenesi e l'accumulo di grasso.¹⁰ Un simile risultato è stato dimostrato per uno dei polifenoli di uva rossa/vino rosso, noto come resveratrolo. I ricercatori dell'*Università di Pais Vasco* a Valencia, Spagna, hanno nutrito due gruppi di animali con una dieta identica, con l'eccezione di un gruppo che riceveva una supplementazione di resveratrolo. In una pubblicazione della rivista *Nutrition & Metabolism*, i ricercatori hanno mostrato che, per quanto il peso corporeo era essenzialmente lo stesso, gli animali nel gruppo che aveva ricevuto il resveratrolo avevano livelli significativamente più bassi di tessuto grasso, rispetto agli altri.¹¹

IL RESVERATROLO MIGLIORA LA SENSIBILITÀ ALL'INSULINA E PROTEGGE LE CELLULE DALLO STRESS OSSIDATIVO NEI DIABETICI

Publicando i loro risultati sul *British Journal of Nutrition*, un gruppo di ricercatori ungheresi ha mostrato che un consumo giornaliero di resveratrolo può ridurre l'insulinoresistenza nei pazienti con diabete di tipo 2. Lavorando con 19 pazienti con diabete di tipo 2, hanno dimostrato che un'assunzione giornaliera di 10mg di resveratrolo aveva portato una significativa riduzione nell'insulinoresistenza in sole 4 settimane. Siccome è ampiamente riconosciuto che lo stress ossidativo sia una componente chiave nell'instaurarsi dell'insulinoresistenza, i ricercatori avevano intuito che il potere antiossidante di questo polifenolo unico sarebbe stato direttamente o indirettamente coinvolto nel produrre questo effetto benefico.

FLAVONOIDI DEGLI AGRUMI: ANTIOSSIDANTI E ANTINFIAMMATORI

Un gruppo di ricerca dell'*Harvard University* e della *Swedish University of Agricultural Sciences*, Uppsala¹² si sono uniti in un progetto di ricerca per dimostrare che le donne col più alto introito di una combinazione di 6 membri della famiglia dei flavonoidi da cibi integrali (flavoni, flavonoli, flavanoni, flavan-3-oli, antocianidine e flavonoidi polimerici) avevano i markers infiammatori nel sangue dell'11% più bassi di quelle donne che avevano il più basso introito di flavonoidi. Per tutti coloro che cercano una salute ed un benessere ottimali, queste informazioni sono una buona notizia, poiché l'infiammazione è associata sia ad un aumentato rischio di malattia, che ad un aumentato tasso di invecchiamento.

LA GNLD VI OFFRE I NUTRIENTI DI CUI AVETE BISOGNO

Uno dei principi di base della scienza GNLD è il grande rispetto per la complessità della nutrizione umana in relazione al modo in cui l'ampia gamma di alimenti e di nutrienti da alimenti integrali, nel rispetto del progetto della natura, interagiscono tra loro e con il nostro corpo. Risultati di centinaia di studi continuano a dimostrare l'importanza di consumare nutrienti da cibi integrali come i flavonoidi (una sottoclasse dei polifenoli), se si ha veramente voglia di dare al nostro corpo ciò di cui ha bisogno.

Nel corso della nostra storia, noi in GNLD abbiamo seguito questa linea guida e fornito famiglie complete di nutrienti da alimenti integrali. I nostri prodotti a base di vitamina C includono sempre i loro compagni flavonoidi. Il nostro potente **Flavonoid Complex** fornisce una gamma completa di flavonoidi da cibi integrali con il valore di una intera porzione di frutta e verdura ricche di flavonoidi in ogni compressa. **Tre**, il nostro concentrato e delizioso prodotto, è un'essenza liquida nutrizionale di polifenoli da un ampio spettro di frutti, bacche e tè verde. Ogni prodotto contiene una completa nutrizione da cibi integrali come la natura ha progettato.

GNLD FORNISCE UN AMPIO SPETTRO DI FITONUTRIENTI DA CIBI INTEGRALI PER UNA SALUTE OTTIMALE



Altri prodotti GNLD che forniscono polifenoli e flavonoidi:

All-C Sustained Release Vitamin C

LA SALUTE IN FAMIGLIA

Nuovi benefici da una colazione ricca di proteine!

E' ormai da lungo tempo provato che mandare i vostri bambini a scuola con una colazione povera di grassi, controllata nella risposta glicemica e ricca in proteine nello stomaco è una mossa intelligente per evitare cali a metà mattina e promuovere l'attenzione in classe. Una nuova ricerca dice che questo può aiutarli anche a combattere l'obesità. Nella pubblicazione del loro lavoro sulla rivista *Obesity*, i ricercatori dell'*University of Missouri (USA) - Department of Nutrition and Exercise Physiology* hanno mostrato che una colazione ricca di proteine aiutava a promuovere un senso di sazietà a lungo termine e migliorava la resistenza agli snack. *"Tutti sanno che fare colazione è importante, ma molte persone non la inseriscono tra le priorità"*, dice l'autore Heather Leidy. *"Queste scoperte suggeriscono che una colazione ricca di proteine possa costituire una strategia efficace per migliorare il controllo dell'appetito e prevenire l'eccesso di alimentazione nei giovani."*¹³

DITE "BUONGIORNO" CON LA GNLD

La GNLD già da molto tempo riconosce e promuove i benefici di una colazione proteica povera di grassi, che non solo è importante, ma indispensabile. Tutti i prodotti GNLD a base di proteine sono formulati per garantire una "perfetta partenza di un giorno pieno di energia", fornendo un quantitativo generoso di tutti i 22 aminoacidi importanti nella nutrizione umana in un modo semplice, facile, comodo e delizioso. Provateli!

Carughi continua dalla prima pagina

frutta e verdura, cereali integrali e pesce... ed usate gli integratori GNLD per assicurarvi di ricevere ciò di cui avete bisogno.

Come riportato dall'USDA (Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti) *"Circa 16 milioni di persone negli Stati Uniti di età superiore ai 45 anni riportano una certa perdita della vista. Questo gruppo può trovare speranza nel crescente numero di evidenze che l'alimentazione può influenzare la salute degli occhi."* ■

Bibliografia:

1. Chew EY, Fatty acids and retinopathy. *New England Journal of Medicine*, 2011; 364:1970
2. Christen WG, et al. Dietary n-3 fatty acids and fish intake and incident Age-related Macular Degeneration in women. *Archives of Ophthalmology*. 2011; 129(7): 921-929. doi:10/1001/archophthmol.2011.34
3. Sapieha P, et al. 5-lipoxygenase metabolite 4-HDHA is a mediator of the antiangiogenic effect of w-3 polyunsaturated fatty acids. *Science Translational Medicine*. 2011; 3(69) doi: 10.1126/scitranslmed.3001571
4. Sasaki M., Biological role of lutein in the light induced retinal degeneration. *Journal of Nutritional Biochemistry*. 2011; doi:10.1016/j.jnutbio.2011.01.006
5. Millen AE, et al. Vitamin D status and early age related macular degeneration in postmenopausal women. *Archives of Ophthalmology*. 2011; 129(4): 481-489. doi:10.1001/archophthmol.2011.48
6. Klein R, Klein BE, Moss SE, et al. The Wisconsin Epidemiologic Study of Diabetic Retinopathy. II. Prevalence and risk of diabetic retinopathy when age at diagnosis is less than 30 years. *Arch Ophthalmol* 1984;102:520-6.
7. Gao X, et al. Habitual intake of dietary flavonoids and risk of Parkinson's disease, Presented at the 63rd American Academy of Neurology, in Honolulu, Hawaii (2011)
8. Tarozzi A, et al. Neuroprotective effects of anthocyanins and their in vivo metabolites in SH-SY5Y cells. *Journal of Neuroscience Letters*. 2007; 424(1):36-40. doi:10.1016/j.neulet.2007.07.017
9. Park SK, et al. A combination of green tea extract and L-theanine improve memory and attention in subjects with mild cognitive impairment: A double blind placebo controlled study. *Journal of Medicinal Foods*, 2011; 14(4): 334-343
10. Federation of American Societies for Experimental Biology (2011, April 11). Blueberries may inhibit development of fat cells. *Science Daily*. Retrieved July 20, 2011, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110410130824.htm>
11. Alberdi G, et al. Changes in white adipose tissue metabolism induced by resveratrol in rats. *Nutrition and Metabolism*. May 2011; 8:29
12. Landberg R, et al. Select dietary flavonoids are associated with markers of inflammation and endothelial dysfunction in US women. *Journal of Nutrition*, April 2011, doi: 10.3945/jn.101.133843
13. Leidy HJ, et al. Neural responses to visual food stimuli after a normal vs. higher protein breakfast in breakfast skipping teens: A pilot fMRI study. *Obesity*. 2011; doi:10.1038/oby.2011.108