



INTERNATIONAL

NEWS YOU CAN USE

ITALIA

LE PREZIOSE INDICAZIONI DELLA NUOVA **PIRAMIDE ALIMENTARE**

Una nuova rielaborazione della prima Piramide Alimentare del '92, inizialmente ideata dall'USDA (Ministero dell'Agricoltura degli Stati Uniti) è stata proposta da scienziati dell'Harvard School of Public Health come lo strumento più efficace per comunicare l'importanza di determinati alimenti e degli elementi nutrizionali che questi apportano.

La Piramide Alimentare rappresenta, ormai da molti anni, una potente icona; un'illustrazione estremamente semplice che riesce a spiegare in un lampo quali siano gli elementi fondamentali che permettono una corretta alimentazione. E' stata insegnata nelle scuole, seguita ed analizzata da tutti i mass media ed anche pubblicizzata sulle etichette di alcuni alimenti.

Secondo gli esperti della nutrizione dell'autorevole *Harvard School of Public Health*, lo scopo fondamentale della Piramide Alimentare è soprattutto quello di offrire le migliori direttive per mangiare in maniera sana e nutriente, basandosi su dati evidenti e completamente slegati da eventuali interessi commerciali; la rielaborazione che è stata effettuata si fonda sui migliori e più aggiornati dati scientifici disponibili circa i legami tra salute ed alimentazione, ed offre delle precise indicazioni per aiutare le persone a fare le scelte migliori su cosa mangiare.



ATTIVITÀ FISICA E CONTROLLO DEL PESO

La base per una vita in armonia con il proprio corpo

La base della Piramide Alimentare è rappresentata dal quotidiano esercizio fisico e controllo del peso corporeo. Perché? Questi due fattori influiscono in maniera determinante sulle possibilità di rimanere sani; essi determinano, infatti, anche cosa e come mangiare, ed anche il modo con cui ci si correla con il cibo.

CEREALI INTEGRALI

Non tutti i consumatori hanno recepito la loro importanza!

Nella Piramide Alimentare rivista da Harvard, gli scienziati hanno di proposito voluto separare i cereali raffinati dai cereali integrali, e sottolineato l'importanza degli oli (lipidi e steroli) che questi ultimi contengono, come altri alimenti di origine vegetale, e che sono indispensabili per sostenere la salute, la vitalità e la longevità.

Questa rappresenta una delle più importanti (ma forse anche meno riconosciute) espressioni dell'importanza dei cereali integrali e delle componenti biologiche correlate che abbiamo mai avuto!

Questa particolare rilevanza assegnata all'attività fisica, al controllo del peso ed al ruolo dei cereali integrali ed ai lipidi di origine vegetale è stata accolta con soddisfazione dalla GNLD e dal SAB (*Comitato di Consulenza Scientifica della GNLD*).

Questi rappresentano risultati davvero interessanti, ma non nuovi per la GNLD, che ha iniziato a sviluppare un programma per il controllo e la perdita del peso, il GR² Control, già dal 1999!





Il Programma GR² Control, come indica il suo nome, ruota intorno al controllo della risposta glicemica del nostro organismo. Il numero "2" rappresenta il beneficio esponenziale che una dieta a basso impatto glicemico

apporta allo stato di salute generale. Davvero un programma all'avanguardia! Inoltre, tutte le novità introdotte dagli studiosi della *Harvard School*, rappresentano una sostanziale conferma del fondamentale messaggio che la GNLD sta cercando di diffondere ormai da molti decenni: la salute del corpo, che è formato da cellule sane e piene di energia, ha il suo fondamento biologico nei cereali integrali, nei lipidi e negli steroli in essi contenuti. L'importanza dei cereali integrali per un'alimentazione sana è stata al centro del messaggio "alimentazione e salute" che la GNLD ha diffuso per quasi cinquanta anni! In ciascun decennio, a partire dal 1958, gli scienziati hanno cercato di comprovare ulteriormente l'importanza di questi alimenti centrali per la nutrizione umana, e ne hanno sottolineato più e più volte l'importanza.

Non abbiamo più dubbi: bisogna seriamente impegnarsi a trovare e mangiare dei cibi ricchi in cereali integrali; e per assicurare che il nostro corpo stia ricevendo realmente ciò di cui ha più bisogno, è consigliabile includere anche degli integratori nel nostro programma alimentare. Tre-en-en e Formula IV della GNLD costituiscono un semplice e comodo modo per aumentare il contenuto di lipidi e steroli nella nostra dieta quotidiana e, conseguentemente, per mantenere sane ed efficienti le nostre cellule.



Le nuove scoperte scientifiche continuano costantemente ad avvalorare le nostre tesi; siamo fiduciosi del fatto che questo nostro messaggio verrà fatto proprio nei mesi e negli anni a venire da un numero sempre maggiore di professionisti in campo medico, istituzioni di governo e consumatori in tutto il mondo.

Ancora sui CEREALI INTEGRALI...

Nel corso degli ultimi anni i ricercatori e le istituzioni pubbliche operanti nel settore della salute, come la *Food and Drug Administration*, il *Ministero dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA)*, il *Center for Disease Control* e molte altre analoghe, si sono impegnati a fondo nel promuovere il consumo dei cereali integrali. Ma, nonostante le molte iniziative intraprese in questa direzione, il consumo medio di cereali integrali da parte dei cittadini non è cresciuto in modo apprezzabile.

Per questo gli scienziati della *Wake Forest University*, che hanno appena portato a termine un'importante indagine generale sui benefici dei cereali integrali, stanno facendo pressioni su personaggi politici, su altri scienziati, su operatori sanitari per ottenere un aumento degli sforzi in questa direzione.

Nel loro studio comparato, che ha visto il coinvolgimento di 149.000 persone e che è stato pubblicato sul numero del 24 aprile 2007 del *Journal of Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease*, affermano: "Si rileva una costante ed inversa correlazione tra un'alimentazione ricca di cereali integrali e l'incidenza di malattie cardiovascolari negli studi epidemiologici condotti su questi soggetti".

Hanno scoperto che due porzioni e mezzo al giorno di cereali integrali possono ridurre del 21% il rischio di malattie cardiovascolari. Sebbene le fibre giochino un ruolo molto importante rispetto a questo beneficio, essi hanno evidenziato come siano coinvolti molti altri fattori importanti.

Sempre gli stessi scienziati spiegano che quando i cereali integrali vengono raffinati molti degli agenti biologicamente attivi che sono presenti al loro interno, tra cui fibre, vitamine, minerali, fitosteroli e altri composti vegetali vengono eliminati. Al riguardo hanno puntualizzato che: "questi agenti biologici influenzano il rischio cardiovascolare attraverso effetti sull'omeostasi del glucosio, dei lipidi e delle lipoproteine, la funzione endoteliale (cioè il funzionamento di un particolare tipo di cellule) e altri meccanismi, probabilmente connessi con molti dei benefici riscontrati a fronte di maggiori quantità di cereali integrali assunti".

...e la gente ancora non ne assume a sufficienza!

La scienza ha dimostrato ormai da molto tempo i benefici derivanti da un'alimentazione ricca di cereali integrali. Questi benefici si traducono in una riduzione dei rischi di malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori. E' stato scoperto anche il ruolo che questi hanno nella struttura e nel funzionamento delle cellule, aiutandole a rimanere sane, efficienti e piene di energia. Recenti ricerche condotte dall'*US National Health and Nutrition Evaluation Survey (NHANES)* dimostrano che, nonostante tutti gli sforzi profusi nella comunicazione, appena l'8% della popolazione assume la quantità raccomandata di 3 porzioni al giorno di cereali integrali. Questo significa che il restante 92% della popolazione soffre di carenze che non solo compromettono la salute cardiovascolare e la longevità, ma anche altre funzioni biochimiche basilari del corpo.

frutta e verdura

Due nuovi studi affermano che non ne mangiamo abbastanza!

Ne abbiamo sentito parlare per anni... "mangiate più frutta e verdura!" Sono stati spesi dieci milioni di dollari nel tentativo di diffondere questo messaggio, ma sembra che sia rimasto inascoltato.

Scienziati, medici e professionisti della salute ci hanno sempre detto che l'inadeguato apporto di frutta e verdura crea le condizioni per una vita di malattie, disabilità, sofferenze che potrebbero facilmente essere evitate. E anche se le più recenti statistiche sulla diffusione delle malattie confermano che molti di noi si trovano su quel crinale, l'impressione è che non si stiano prendendo contromisure adeguate. Infatti, due nuovi studi pubblicati dell'*American Journal of Preventive Medicine* (volume 32, n. 4, aprile 2007) sembrano confermare che ci sia stato uno spreco di soldi e di tempo.

Il primo studio, "Gli americani hanno aumentato l'assunzione di frutta e verdura?", ha utilizzato dati provenienti dalla *Ricerca Nazionale sulla Salute e la Nutrizione* condotta dall'*USDA*, raffrontando i dati del 1994 con quelli del 2002. Su 24.000 soggetti coinvolti, il 62% della popolazione non consumava nessuna porzione di frutta e 25% nessuna porzione di verdura. Quasi il 90% della popolazione cadeva così al di sotto dell'obiettivo minimo delle 5 porzioni di frutta e verdura da assumere ogni giorno. "Se consideriamo che i due terzi della popolazione soffrono di un qualche grado di obesità, l'impatto di una dieta povera di frutta e verdura è enorme...", afferma il prof. Tiffany Gary della *Johns Hopkins School of Public Health*.

Il secondo studio riguardava i progressi nel settore dell'alimentazione che potevano essere registrati tra i diversi gruppi etnici. Un primo studio ha evidenziato le differenze nelle abitudini alimentari di bianchi

e neri, e una ancora più marcata differenza nell'incidenza di malattie cardiache, tumori e colpi apoplettici. Neanche in questo caso, comunque, si registravano progressi di sorta.

Secondo il direttore dello studio, Dr. Ashima Kant, responsabile della ricerca del *Queens College della City University of New York*, "le tendenze nelle abitudini alimentari hanno fatto registrare negli anni passati un'evoluzione simile tra i bianchi ed i neri, dando l'impressione che i fattori di rischio che sono stati individuati come un fattore differenziale tra i bianchi e i neri non abbiano portato a registrare miglioramenti."

L'enorme carenza di fitonutrienti contenuti nella frutta e nella verdura, presente nell'alimentazione media ha fatto scattare i primi allarmi a partire da una ventina di anni fa. Questo vuol dire che nella routine quotidiana le persone continuano ad esporsi inutilmente ad elementi di rischio per la salute o di invecchiamento precoce, semplicemente perchè non assumono frutta e verdura in quantitativi sufficienti e quindi non assumono gli elementi nutrizionali che potrebbero proteggerli naturalmente.



Il nostro messaggio è sempre stato coerente: "Mangiate più frutta e verdura!". Siamo così convinti di questa idea che abbiamo ricercato, sviluppato e prodotto un'intera linea di prodotti nutrizionali che contengono i medesimi elementi nutrizionali della frutta e verdura che le persone, semplicemente, non assumono. Per quanto questi prodotti siano potenti ed efficaci, noi li consideriamo comunque "integratori", non sostituti, e invitiamo tutti a mangiare più frutta e verdura. Sappiamo che assumere la giusta quantità di questi alimenti e degli elementi nutrizionali che proteggono la salute e prevengono le malattie è la chiave che vi schiude la longevità e una salute duratura. Sappiamo anche che il modo migliore per assicurarsi di assumere una quantità adeguata di queste sostanze è mangiare frutta e verdura e integrare l'alimentazione con i prodotti della GNLD, prodotti con alimenti che fanno parte della catena alimentare umana. Non esiste modo migliore... e noi abbiamo la scienza per dimostrarlo!





Il SAB ha le risposte!

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

D: *Se prendo il Carotenoid Complex, perché dovrei preoccuparmi di prendere anche il Cruciferous Plus e il Flavonoid Complex?*

R: Carotenoidi, flavonoidi e crucifere sono tre tra i più importanti gruppi di fitonutrienti che sono stati messi in relazione con la protezione della salute e la prevenzione delle malattie. Questi prodotti svolgono quindi funzioni differenti all'interno dell'organismo. La scienza ha, infatti, dimostrato che questi tre gruppi di elementi proteggono l'organismo ciascuno in modo diverso, rafforzando reciprocamente la rispettiva azione. I carotenoidi proteggono la porzione grassa del sangue e delle membrane cellulari; i flavonoidi proteggono la porzione acquosa delle cellule e dei tessuti; i composti delle crucifere proteggono le cellule nel loro insieme dagli effetti negativi di alcuni ormoni.

Le ricerche hanno dimostrato che la gran parte della popolazione non assume frutta e verdura sufficienti dall'alimentazione. *Carotenoid Complex*, *Flavonoid Complex* e *Cruciferous Plus* sono integratori alimentari completi, formulati espressamente per apportare i quantitativi necessari di questi elementi nutrizionali dagli effetti protettivi. Assunti insieme, essi offrono la massima protezione possibile!

D: *I prodotti GNLD possono essere utilizzati con sicurezza dopo la data entro cui "consumarli preferibilmente"?*

R: L'indicazione "usare preferibilmente entro" che si trova sulle confezioni si riferisce alla efficacia, non alla sicurezza,

dei prodotti, e neppure alla scadenza. Conservati secondo le indicazioni, i prodotti nutrizionali hanno dimostrato di rispettare o andare anche oltre le indicazioni riportate in etichetta. Però vi suggeriamo di utilizzare tutti i nostri prodotti entro le date indicate sulle confezioni.

D: *Cosa rende la Tecnologia ad Apporto Mirato della GNLD (Targeted Delivery Technology) così importante nella formulazione del Garlic Allium Complex?*

R: Un componente chiave dell'aglio che assicura i più grandi benefici per la salute è l'allicina. L'allicina deriva dalla reazione naturale di due altri composti dell'aglio: l'alliina e l'enzima allinasi. Far giungere l'allicina all'intestino per ottimizzarne l'assorbimento è difficile dato che la funzione digestiva dello stomaco disattiva l'enzima e impedisce la conversione dell'alliina in allicina. L'esclusiva Tecnologia GNLD "ad Apporto Mirato" fa sì che l'aglio passi attraverso lo stomaco mantenendo intatte l'alliina e l'allinasi e assicurando che questa raggiunga l'intestino, dove l'allicina si forma e può essere assorbita.

D: *La Aloe Vera Plus contiene aloina?*

R: No, l'*Aloe Vera Plus* della GNLD è realizzata utilizzando esclusivamente filetti di aloe; viene adoperato, infatti, soltanto l'interno del gel dell'aloè, proprio per evitare di includere composti indesiderati come l'aloina che, essendo tra le altre cose anche un potente lassativo, potrebbe causare un'irritazione del tratto digerente.