

Pro Vitality: I dati a supporto continuano a crescere!

Le evidenze scientifiche che rafforzano l'importanza dei nutrienti chiave dei cibi integrali nell'ottimizzare la salute, la vitalità e la longevità, continuano a crescere. I nutrienti contenuti in frutta, verdura, cereali integrali e pesce sono così strettamente legati al mantenimento dello stato di salute e benessere, che le autorità del settore in tutto il mondo ci raccomandano caldamente di aumentare il nostro consumo di questi cibi come strumento principale nella battaglia contro le malattie croniche.

Riportiamo di seguito alcune affermazioni tratte da tre studi recenti condotti da importanti centri di ricerca e pubblicati su riviste scientifiche di fama mondiale:

• Troppo cibo sbagliato prepara il terreno alle malattie...

Uno studio pubblicato il 15 agosto 2007 sul *Journal of the American Medical Association (JAMA)* richiama l'attenzione sui rischi seri di salute associati all'alimentazione del mondo occidentale, carente in nutrienti contenuti in cibi integrali, come frutta, verdura, cereali e pesce, ma sovraccarica di grassi processati, carboidrati e calorie. Nel valutare l'incidenza di cancro coloretale, i ricercatori del *Dana-Farber Cancer Institute* di Boston hanno dimostrato che l'80% di tutti i casi di cancro coloretale era attribuibile direttamente o indirettamente alle abitudini nel mondo occidentale industrializzato e prevenibili attraverso cambiamenti nella dieta. Le loro raccomandazioni per ridurre questo rischio: una dieta ricca di frutta, verdura, pollame e pesce¹.

• Assumere in abbondanza cibi giusti spiana la via per una salute a lungo termine!

In uno studio pubblicato nel luglio 2007 sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, i ricercatori della Monash University e il Cancer Council di Victoria, l'Università di Melbourne, l'Università di Cambridge ed il St. Vincent's Hospital di Melbourne hanno riportato che "Questa combinazione (di frutta, verdura ed omega 3 nella dieta) è ritenuta avere proprietà antiossidanti, antinfiammatorie ed anti-trombotiche che riducono il rischio di malattie cardiovascolari del 30%". Questi nutrienti hanno inoltre mostrato di abbassare l'incidenza di obesità². Ci sono anche dei dati a dimostrazione dei benefici per la salute associati a questi alimenti, riportati anche in uno studio condotto dalla *Harvard School of Public Health* nel 2007, che suggeriscono che più alte assunzioni di antiossidanti e micronutrienti antinfiammatori sono associate ad un minor numero di casi di tosse, infezioni respiratorie e meno severi sintomi legati all'asma³.

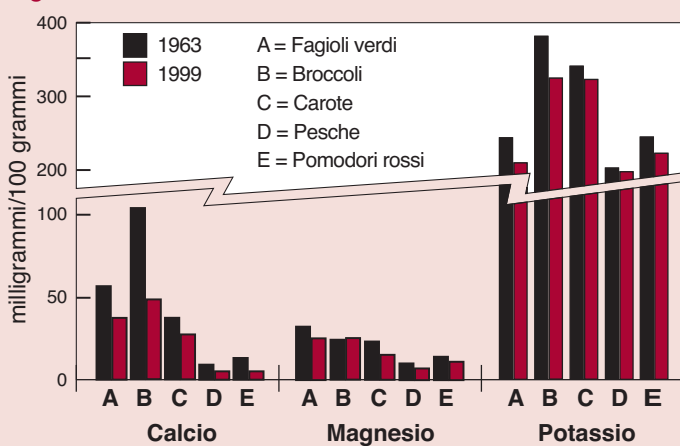
• Molto si perde a causa dei moderni metodi di coltura e trasformazione!

Secondo una ricerca della Wageningen University in Olanda pubblicata nel novembre 2005 sul *Journal of Food Chemistry*,

quasi ogni fase della processazione dei cibi "dai campi alla tavola" ha ridotto il livello di fitonutrienti importanti per la salute nella frutta e nella verdura⁴.

I dati presentati dai ricercatori del Dipartimento di Scienze del Suolo dell'Università del Wisconsin - Madison confermano che, nonostante i grandi progressi fatti nella resa dei raccolti negli ultimi 50 anni, il contenuto in nutrienti è calato⁵. Una simile analisi, pubblicata dall'*ARS Nutrient Data Laboratory* (fig.1) dell'USDA, mostra "un netto decremento del contenuto di minerali negli alimenti a confronto con i dati delle rilevazioni statistiche precedenti (circa 20 anni fa)".

Fig.1 - Calo del contenuto in minerali di alimenti



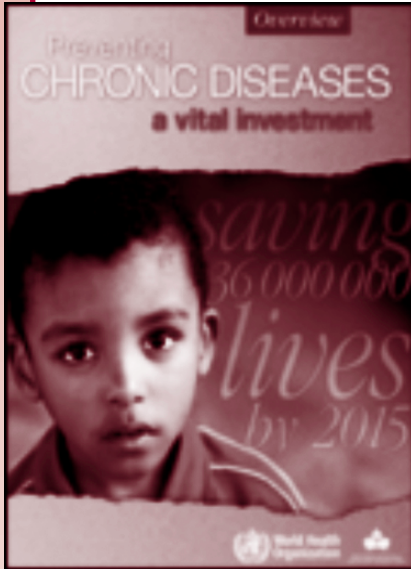
L'alimentazione moderna del mondo industrializzato è direttamente collegata allo stato di malattia.

L'alimentazione che ha dominato il mondo industrializzato negli ultimi decenni è direttamente legata all'epidemia di malattie croniche⁶. I cibi consumati dall'uomo medio di oggi non sono solo calorici e poveri di nutrienti, ma sono privi della diversità nutrizionale fondamentale per la biochimica umana. Eccedente in grassi processati, carboidrati e prodotti chimici estranei alla catena dell'alimentazione umana, l'alimentazione dei nostri giorni ci lascia sovralimentati, sottonutriti ed esposti a problemi di salute che ci tolgono la vitalità.

Integrazione da cibi integrali: una strategia che funziona.

Cambiare la nostra alimentazione non è una semplice transizione per chi vive nel frenetico mondo industrializzato di oggi. Ma noi sappiamo che l'integrazione nutrizionale ben formulata e derivata da cibi integrali, *realmente presenti nella catena dell'alimentazione umana*, può aiutarci a colmare le lacune lasciate dall'alimentazione moderna. Essa aiuta il nostro organismo a produrre energia e a mantenersi pieno di vitalità per lungo tempo.

Alimentazione e crisi di salute globale: l'OMS fa la sua analisi.



*Nel report del 2005 intitolato “Malattie croniche: un investimento vitale”, L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) punta i riflettori sullo stato della salute mondiale e lancia l’allarme: stiamo perdendo questa battaglia. Ecco le dichiarazioni:**

- Le malattie croniche (malattie cardiache, cancro, ictus, malattie respiratorie croniche e diabete) sono causa del doppio delle morti rispetto a quelle provocate dalle malattie infettive, incluse HIV/AIDS, tubercolosi, malaria, influenza e polmonite.
- Questa proporzione è prevista aumentare del 17% entro il 2005 (più veloce del tasso di crescita della popolazione.)
- L'alimentazione scorretta è identificata come la causa numero 1, seguita da inattività fisica e fumo.

Strategia di prevenzione:

1: correggete l'alimentazione 2: fate esercizio fisico 3: se fumate, smettete!

Il primo passo per la prevenzione delle malattie croniche è cambiare la propria alimentazione e diverse autorità mondiali che si occupano di salute hanno raccomandato:

Malattie cardiache: le malattie cardiache sono il killer n°1, essendo causa di quasi un terzo di tutte le morti in tutto il mondo. Ecco la strategia di prevenzione nutrizionale dell'OMS: Aumentate l'assunzione di pesce, frutta, verdura, noci e cereali integrali; mantenete il peso forma. Allo stesso modo, ecco le soluzioni nutrizionali dell'*American Heart Association*⁸ per la salute del cuore: mangiate più frutta, verdura, cereali integrali e pesce ricco di acidi grassi omega-3.

Cancro: nel 2005 erano 20 i milioni di persone ammalate di cancro. L'OMS prevede un 50% di aumento di nuovi casi di cancro in soli 15 anni. Hanno inoltre scoperto che i fattori alimentari contano per circa il 30% di casi di cancro. Per ridurre il rischio di cancro, l'OMS, insieme all'US Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e all'US National Cancer Institute (NCI) raccomanda: mangiate più frutta,

verdura e cereali integrali. E naturalmente, se fumate, smettete⁹. Il NCI in particolare, mostra una specifica attenzione alla famiglia di fitonutrienti dei carotenoidi, sottolineando il loro ruolo nella prevenzione del cancro¹⁰.

Diabete: il diabete sta velocemente diventando un'epidemia globale... Nel 2005 erano 171.000.000 di persone a soffrirne. E si prevede una crescita fino a 366.000.000 entro il 2030... un aumento del 114%! In realtà, oggi molti ricercatori medici ritengono che per ogni persona a cui viene diagnosticato il diabete, ci sono 2 individui in più in uno stato di “pre-diabete”, il che porterebbe a più di 1.000.000.000 di persone che ne soffrono in tutto il mondo.

Ecco la strategia nutrizionale per la prevenzione secondo l'*American Diabetes Association (ADA)*¹¹ e l'*US National Institutes of Health (NIH)*¹²: riducete il consumo di cibo veloce e processato; mangiate più frutta, verdura, cereali integrali e pesce ricco di omega-3 e siate più attivi fisicamente.

Supporto all'alimentazione con estratti da:

Cereali integrali
Frutta e verdura
Pesce



Nutrizione da cibi integrali, in comodi sachet per la vostra vitalità, ad integrazione di una corretta abitudine alimentare.

Tre-en-en® Grain Concentrates Carotenoid Complex Omega-III Salmon Oil Plus



Tre-en-en Grani Concentrati

Nutri le tue cellule

Introduzione: nel 1925 è stato scoperto il ruolo importante dei lipidi come materiale di costruzione delle membrane cellulari¹³. Negli anni 50 i ricercatori hanno riconosciuto che la membrana cellulare non serve solo per separare l'interno della cellula dall'ambiente esterno, ma funge anche da filtro altamente selettivo che facilita il trasporto di nutrienti all'interno e la eliminazione delle scorie¹⁴. Da quel momento, è stata dimostrata l'importanza di specifici lipidi per le funzioni della membrana, la produzione di energia e la secrezione di metaboliti (molecole biochimiche prodotte nelle cellule, come ormoni ed enzimi)¹⁵.

La ricerca GNLD: nella metà degli anni '50, un gruppo di ricercatori della California del Sud, studiando le possibili cause della "sindrome da stanchezza cronica", ha tracciato una connessione tra l'assenza di lipidi dei cereali integrali nella alimentazione e la produzione ridotta di energia cellulare. Questo ha portato alla creazione da parte della GNLD di TRE-EN-EN Grani Concentrati. Negli anni a seguire, i benefici del Tre-en-en sulla struttura e la funzione delle membrane cellulari sono stati ulteriormente confermati. La più convincente dimostrazione degli effetti positivi dei lipidi e steroli contenuti nel Tre-en-en si trova nei risultati di uno studio condotto alla Texas A & M University nel 1987. Questo studio ha confrontato gli effetti dell'uso di Tre-en-en in un gruppo in studio con quelli di un gruppo di controllo. I risultati (vedere fig. 2-4) sono eclatanti¹⁶.



Ultime scoperte: il ruolo chiave dei lipidi e steroli dei cereali integrali per la struttura e la funzione cellulare e per la salute globale continua ad essere supportato da più recenti pubblicazioni scientifiche. Uno studio del 1998 su 34.000 donne ha mostrato che i cereali integrali hanno un forte effetto cardio-protettivo¹⁷. Lo studio del 1999 dal titolo "Nurse's Health Study" (un'indagine su 75.000 soggetti) ha mostrato che il consumo regolare di cereali integrali abbassa il rischio di malattie cardiache del 25% e di infarto del 36%¹⁸. Un altro studio del 2000 pubblicato sul Journal of the American Medical Association ha mostrato quasi un 50% di riduzione nel rischio di infarto ischemico per le persone che normalmente consumano prodotti a base di cereali integrali¹⁹. I nutrienti dei cereali integrali e l'importanza dei lipidi e steroli continuano ad essere degli elementi importanti su cui si concentra molta della ricerca²⁰.

Un articolo del 2005 su "Human Nutrition & Metabolism" ha identificato gli olii di grani integrali, attualmente quasi eliminati dall'alimentazione quotidiana, come elementi fondamentali di un'alimentazione che contrasti l'insorgere di tumori²¹.

Ecco alcuni ulteriori esempi: due studi condotti nel 2005^{22,23} hanno dimostrato i benefici unici dell'olio di crusca di riso nella riduzione del colesterolo. Una meta-analisi²⁴ del 2007 ha concluso che la necessità di cereali integrali è così importante per la popolazione che lo sforzo delle istituzioni per promuovere la consapevolezza pubblica dovrebbe essere raddoppiato. I ricercatori hanno anche affermato che il processo di raffinazione dei cereali rimuove molti agenti biologicamente attivi, incluse fibre, vitamine, minerali, lipidi, steroli ed altri componenti. "Questi agenti biologici influenzano il rischio cardiovascolare attraverso effetti sul metabolismo del glucosio, sui lipidi, sulle lipoproteine, sulla funzione endoteliale ed altri meccanismi, essendo potenzialmente responsabili della maggior parte dei benefici associati all'assunzione di cereali integrali" scrive l'autore principale Phillip Mellen della Wake Forest University.

Fig. 2 - Sviluppo cardiovascolare

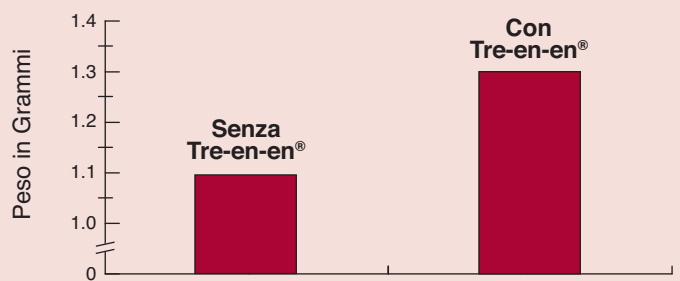


Fig. 3 - Efficienza di utilizzazione dei nutrienti

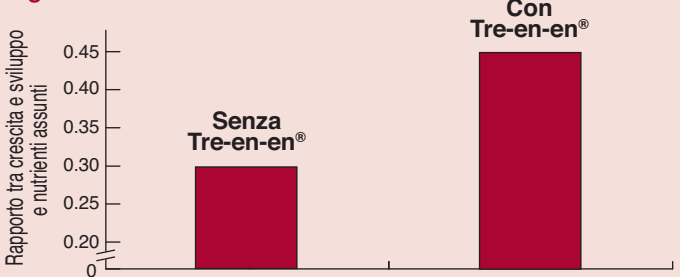
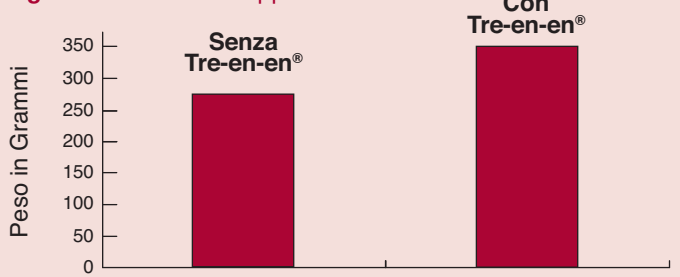


Fig. 4 - Crescita e sviluppo totale





Carotenoid Complex

Proteggi le tue cellule

Introduzione: i Carotenoidi assunsero per la prima volta il ruolo di nutrienti “protettivi” fondamentali quando a metà degli anni ‘70 i ricercatori del US Department of Health and Human Services e del Centers for Disease Control and Prevention (CDC) identificarono la loro capacità di ridurre il rischio di malattie²⁵.

La ricercatrice Regina Ziegler del National Cancer Institute continuò ad evidenziarne il legame con la prevenzione del cancro ai polmoni nel 1986²⁶, e poi dimostrò un inferiore rischio di cancro in coloro che seguivano un’alimentazione ricca di carotenoidi derivanti da frutta e verdura^{27,28}.

Il National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), supportato da molti altri studi, ha scoperto che i carotenoidi migliorano la salute del cuore e riducono il rischio di malattie cardiache^{29,30}. Prove di questi benefici si estesero presto alla salute degli occhi, alla qualità della vista³¹ e al sistema immunitario³².

La ricerca GNLD: la ricerca condotta sul Carotenoid Complex della GNLD è durata per più di 15 anni. È iniziata con la prima assoluta prova di biodisponibilità dei carotenoidi derivanti da alimenti integrali^{33,34}. I ricercatori dell’USDA hanno ulteriormente riaffermato la loro biodisponibilità ed hanno dimostrato i loro poteri protettivi per il cuore^{35,36} (vedere figura 6) e per le cellule³⁷.

Seguirono altri 2 studi dei ricercatori USDA che mostrarono gli effetti benefici del Carotenoid Complex (vedere figura 5) sul potere immunitario^{38,39}. Nel 2001 i ricercatori della GNLD hanno riaffermato la biodisponibilità analizzando una gamma ancora più ampia di carotenoidi⁴⁰.

Ultime scoperte: le prove a supporto dell’importanza dei carotenoidi a beneficio della salute umana continuano ad aumentare. La preoccupazione delle Autorità per la Salute per un insufficiente consumo di carotenoidi ha portato alla promozione di campagne intese proprio ad aumentare la consapevolezza della necessità dell’assunzione di questi elementi^{41,42}.

Cuore e salute cardiovascolare: uno studio del 2004 condotto da un’equipe dell’Harvard Medical School rivelò che le persone con i più alti livelli di carotenoidi del siero (inclusi alfa-carotene, beta-carotene, licopene, luteina, e beta-criptoxantina) avevano una riduzione del 40% di rischio di ischemia rispetto a chi aveva i livelli inferiori⁴³. Così come uno studio del 2008 su 559 uomini mostrò che l’aumento di assunzione di alfa e beta-carotene da carote portava ad una riduzione del 17% del rischio di morte per cause cardiovascolari (CVD)⁴⁴.

Nel 2006 alcuni ricercatori svedesi hanno trovato un legame tra bassi livelli di luteina, zeaxantina e beta-criptoxantina e l’insorgere di malattie coronariche. Chi invece non mostrava problemi in tal senso presentava alti livelli di questi carotenoidi nel sangue⁴⁵.

Salute della prostata: dai primi anni ‘90 la ricerca scientifica ha individuato un legame tra il licopene e la riduzione del rischio di cancro alla prostata. Uno studio ha rivelato che il licopene (dai pomodori), presente nell’alimentazione dalle 4 alle 5 volte la settimana, apportava una riduzione di questo rischio del 25%.

Lo studio, durato 2 anni, ha evidenziato che un aumento dell’82% nei livelli di licopene nel sangue portava ad una riduzione del 42% dei livelli dell’antigene prostatico specifico (PSA)⁴⁶.

Potere immunitario: nel 2001 alcuni ricercatori svedesi hanno osservato livelli più elevati di cellule NK (*Natural Killer, cellule del sistema immunitario, particolarmente importanti nel riconoscimento e successiva distruzione di cellule tumorali e infette da virus*) in persone che assumevano più carotenoidi, confermando la relazione tra un’alimentazione ricca di questi elementi, il potere immunitario e la salute in genere.

Salute della vista: in uno studio di 48 settimane alcuni ricercatori hanno analizzato l’integrazione di Luteina in funzione protettiva della vista in pazienti con retinite pigmentosa (RP). Le conclusioni: “Paragonando lo sviluppo dei gradi di vista e la naturale perdita attesa con il trascorrere delle 48 settimane, la maggior parte dei dati ha mostrato una diminuzione ridotta, anche in modo rilevante se considerata in condizioni di illuminazione normale”⁴⁷.

Performance della mente: uno studio francese del 2007⁴⁸ ha mostrato una relazione tra i carotenoidi e i processi cognitivi nella popolazione anziana in salute. L’autore dello studio, Tasnime Akbaraly, ha detto: “In questo studio, bassi livelli di carotenoidi come licopene e zeaxantina sono stati associati ad una scarsa funzione cognitiva in una popolazione anziana istruita”.

Infiammazioni: uno studio inglese del 2005 della Cambridge University⁴⁹ mostrò che i soggetti che assumevano più beta-criptoxantina presentavano un rischio di sviluppo di poliartrite il 50% inferiore di quelli che ne assumevano di meno. I ricercatori hanno commentato sostenendo che anche i più modesti aumenti di consumo della beta-criptoxantina riducono significativamente il rischio di problemi infiammatori come l’artrite reumatoide.

FONTE: EFFECTS OF A CAROTENE DEFICIENT DIET ON MEASURES OF OXIDATIVE SUSCEPTIBILITY AND SUPEROXIDE DISMUTASE ACTIVITY IN ADULT WOMEN; Free Radical Biology in Medicine, Vol. 17, No. 6, pp. 537 - 544, 1994.

Fig. 5 - Risposta immunitaria ai Carotenoidi-Flavonoidi nelle donne

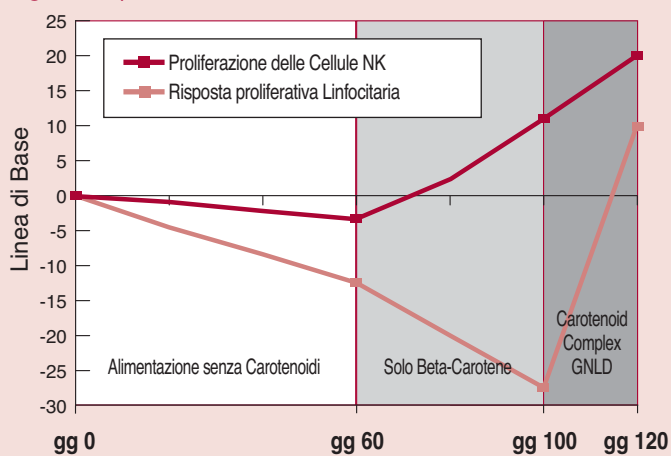
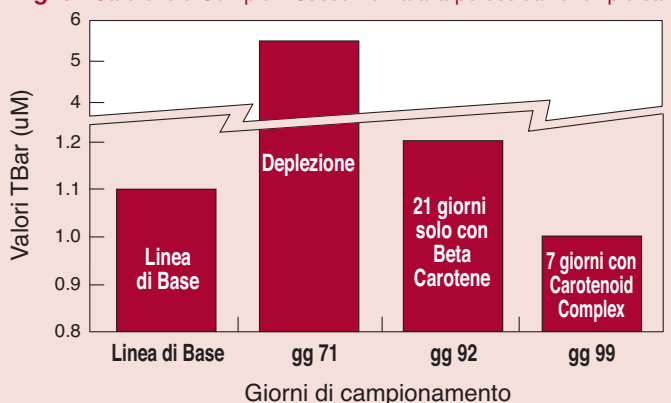


Fig. 6 - Carotenoid Complex: Suscettibilità alla perossidazione lipidica





Omega-III Salmon Oil Plus

Riporta equilibrio e Regola le tue cellule

Introduzione: gli acidi grassi omega-3 non solo sono generalmente associati alla salute del cuore, ma le loro proprietà di ridurre i trigliceridi, aumentare il “colesterolo buono” (HDL), inibire la formazione di placche, stabilizzare il ritmo cardiaco e mantenere sane vene ed arterie hanno evidenziato l'importanza di assumere tutti gli 8 membri della famiglia degli acidi grassi omega-3⁵⁰. Gli scienziati erano consapevoli dei benefici degli acidi grassi omega-3 prima ancora che vennero pubblicizzati negli anni '70. Nel 1936 un epidemiologo studiando gli Inuit in Groenlandia osservò un tasso di incidenza di malattie cardiache nella popolazione vicino allo 0, e subito lo legò alla presenza degli acidi grassi nell'alimentazione degli Inuit^{51,52}. Nel 1980 alcuni ricercatori danesi documentarono le capacità protettive degli acidi grassi omega-3 confrontando l'incidenza di varie malattie nella popolazione danese rispetto a quella degli Inuit⁵³. In particolare dimostrarono che i danesi subivano casi di attacchi di cuore 10 volte superiori, casi di psoriasi 20 volte superiori, asma 25 volte e diabete 9 volte superiori rispetto agli Inuit.

GNLD Research: la GNLD introdusse Omega-3 Salmon Oil, derivato da salmone naturale e puro, come la più biocompatibile fonte di acidi grassi omega-3 facenti parte della catena alimentare umana. Per tutti gli anni '80 e '90 il SAB ha seguito gli sviluppi scientifici e tecnologici nell'integrazione di omega-3. All'inizio degli anni 2000 i suoi componenti hanno sviluppato una tecnologia esclusiva chiamata “differenziazione molecolare”, che, per la prima volta, ha consentito l'identificazione, la quantificazione e la fornitura di tutti gli 8 membri della famiglia degli acidi grassi omega-3 in un unico integratore. Introdotto nel 2006, l'Omega-3 Salmon Oil Plus ha fissato dei nuovi standard di qualità nell'integrazione di Omega-3. Studi clinici condotti sotto la direzione del membro del SAB Dr. Arianna Carughi e presentati alla Riunione Annuale della “Federation of American Societies for Experimental Biology”, nell'Aprile 2008⁵⁴ e alla Riunione Annuale dell'American College of Nutrition nell'Ottobre 2008⁵⁵ hanno mostrato notevoli benefici, tra cui⁵⁶:

- Rapida assimilazione e bio-disponibilità con il risultato di un maggiore equilibrio anti-infiammatorio nelle membrane cellulari.
- Riduzione dei trigliceridi; in media, 17% in sole 8 settimane.
- Miglior rapporto omega-3/omega-6; diminuzione degli indicatori di rischio per la salute del cuore.
- Miglior indice di omega-3; aumento del 38% di questo indice di protezione cardiaca.
- Indice infiammatorio ridotto del 68%; riduzione della tendenza ad infiammazioni.

Ultime scoperte: poiché ancor di più è stato scoperto sulla loro importanza per la salute, molti scienziati e ricercatori hanno coniato il termine “molecole master” per descrivere il potere degli acidi grassi omega-3. Sono fondamentali per la biochimica umana ed hanno dimostrato di giocare un ruolo fondamentale per la salute, vitalità e longevità.

Salute cardiovascolare: nel 2005, si dimostrò che l'integrazione di acidi grassi omega-3 riduce il manifestarsi di “attacchi” di cuore mortali in pazienti definiti ad alto rischio⁵⁷. Nel 2006 alcuni studiosi hanno analizzato i dati di più di 340.000 soggetti e hanno riportato una riduzione del 35% di rischio di morte cardiaca, e il 45% di riduzione nel rischio di morte “improvvisa” per coloro che consumassero 850mg di omega-3 ogni giorno⁵⁸. Uno studio giapponese del 2007 evidenziò che un'integrazione quotidiana portava ad una riduzione del 24% di angina (dolore al cuore) e del 19% di eventi coronarici non fatali⁵⁹. Lo stesso anno ricercatori dell'Università di Atene hanno riportato che un'alimentazione ricca di omega-3 equivale ad un ritmo cardiaco più stabile⁶⁰.

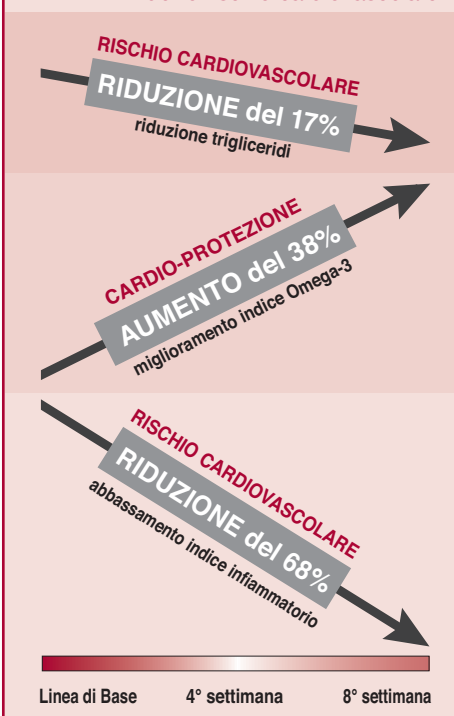
Salute cognitiva: nel 2005 i ricercatori dell'Università della Louisiana (LSU) hanno dimostrato che gli acidi grassi omega-3 del pesce non sono solo vitali per i tessuti del cervello ma fungono da agenti protettivi contro la neuro-degenerazione e contro il peggioramento della funzione cerebrale associati con l'Alzheimer⁶¹. Nel 2007 è stato poi pubblicato uno studio che ha mostrato che anziani con un alto consumo di omega-3 subivano un deterioramento cognitivo notevolmente inferiore a quelli con un consumo più basso⁶². Lo stesso anno si è dimostrato anche che un'alimentazione ricca di omega-3 portava ad un inferiore declino della capacità verbale tra gli anziani⁶³. Uno studio del 2008 effettuato a Taiwan ha evidenziato che 1,8 grammi di acidi grassi omega-3 possono migliorare la condizione clinica generale in pazienti con Alzheimer lieve o moderato o con lievi danneggiamenti cognitivi⁶⁴.

Salute della vista: in aggiunta all'impatto degli acidi grassi omega-3 sulla riduzione del 70% del rischio di degenerazione maculare legata all'invecchiamento (AMD)⁶⁵, gli acidi grassi omega-3, in particolare il DHA, hanno un ruolo importante nelle cellule nervose della retina.

Gravidanza ed allattamento: l'importanza dell'assunzione di omega-3 durante la gravidanza e l'allattamento è stata dimostrata in parecchi studi. Per esempio, uno studio recente dal Canada ha riportato che un aumentato introito dell'omega-3 DHA durante la gravidanza può portare ad una migliorata funzione motoria dei nascituri in fasi della vita successive⁶⁶.

Salute delle ossa e delle articolazioni: A conferma di studi precedenti che hanno dimostrato che gli acidi grassi omega-3 possono ridurre ed addirittura prevenire l'infiammazione, uno studio pubblicato nell'aprile 2006 sul Journal Surgical Neurology ha mostrato che l'integrazione di omega-3 è efficace contro il dolore alla schiena ed al collo⁶⁷. Nel 2007, dei ricercatori svedesi hanno dimostrato che i giovani uomini con il più alto introito di omega-3 in generale e DHA in particolare accumulavano una massa ossea più forte⁶⁸.

Fig. 7 - Aumentata cardio protezione - Ridotto rischio cardiovascolare



Bibliografia

- ¹ The Journal of the American Medical Association; August 2007, Vol. 298, Number 7, pp 754 to 764
- ² American Journal of Clinical Nutrition; July 2007, Vol. 86, Number 1, pp 221-229
- ³ Burns, J. Low Dietary Nutrient Intakes and Respiratory Health in Adolescents. Chest. July 2007; 132:238-245
- ⁴ Journal of Food Chemistry; November 2005
- ⁵ Annual meeting of the Soil Science Society of America, November 2000. <http://www.soils.wisc.edu/~barak>
- ⁶ Popkin, B.; global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. *American Journal of Clinical Nutrition*; Vol. 84, pp 289-298, 2006
- ⁷ Preventing chronic disease: a vital investment. World Health Organization, 2005: www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/index.html
- ⁸ www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=851
- ⁹ www.cdc.gov/nccdphp/
- ¹⁰ www.cancer.gov/cancertopics/prevention-genetics-causes/prevention
- ¹¹ <http://www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/overview.jsp>
- ¹² <http://ndep.nih.gov/>
- ¹³ Gorter, E.; Grendel, F. On bimolecular layers of lipoids on the chromocytes of the blood., *Journal of Experimental Medicine* 41: 439-443, 1925
- ¹⁴ Hodgkin, A.L.; Keynes, R.D., Active transport of cations in giant axons. - *Journal of Physiology*, 128:26-60, 1955
- ¹⁵ Chapman, D. Lipid dynamics in cell membranes. *Cell membranes: Biochemistry, Cell Biology and Pathology*, pp 13-22, 1975
- ¹⁶ Kubena, K.S.; Fat and mineral metabolism as affected by source of fat and exercise in rats. Texas A&M University, 1987 (unpublished)
- ¹⁷ Whole grain intake may reduce the risk of ischemic heart disease in death in post-menopausal women: The Iowa Women's Health Study, *Am J Clin Nutr*, 1998 68:248-257
- ¹⁸ Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurse's Health Study, *Am J Clin Nutr*, 1999 70:412-419
- ¹⁹ Whole grain consumption and risk of ischemic stroke in women: A prospective study. *JAMA* 2000; 284:1534-1540
- ²⁰ Consumption of a functional oil rich in phytosterols and medium chain triglycerides oil improves plasma lipid profile in men; *Human Nutrition & Metabolism*, May 2005: publ on-line
- ²¹ Phytosterols as anticancer dietary components: Evidence and Mechanism of Action; *Human Nutrition & Metabolism*, May 2005: publ on-line
- ²² Minhajuddin, M., University of Rochester: Food and Chemical Toxicology; May 2005
- ²³ Rice bran oil and cholesterol, *Am J Clin Nutr*; March 2005
- ²⁴ Whole grain intake and cardiovascular disease: A meta-analysis; Mellen, P.b., et al; *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*; published on-line 10.1016
- ²⁵ www.cdc.gov/nchs/data/nhanes
- ²⁶ Ziegler, R. G., et al; Carotenoid intake, vegetables, and the risk of lung cancer among white men in New Jersey; 1986, *American Journal of Epidemiology*, 123:1080-1093
- ²⁷ Ziegler, R. G., A review of epidemiologic evidence that carotenoids reduce the risk of cancer. 1989. *Journal of Nutrition*. 119:116-122
- ²⁸ Ziegler, R. G., Vegetables, Fruits, and carotenoids and the risk of cancer. 1991. *Am. Jour. Clin. Nutr.* 53:251S-259S
- ²⁹ Verlangieri, A. J. et al; Fruit and vegetable consumption and cardiovascular disease mortality. 1985. *Medical Hypothesis*. 16:7-15
- ³⁰ Rimm, E. B., et al; Dietary intake and risk of coronary heart disease in men. 1993, *New England Journal of Medicine*. 328:1450-1456
- ³¹ Knekt, P., et al; Serum antioxidant vitamins and risk of cataract. 1992. *British Medical Journal*. 305:1392-1394
- ³² Carotenoids in Human Health, 1993. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 691:61-67
- ³³ Carughi, A. & Hooper, FG. Plasma carotenoid concentrations before and after supplementation with a carotenoid mixture. 1993. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 691:244-245
- ³⁴ Carughi, A., Hooper, FG.; Plasma carotenoids before and after supplementation with a carotenoid mixture; *American Journal of Clinical Nutrition* 1994; Volume 59, pages 896-9
- ³⁵ Z Dixon, B Burri, J Erdman, et al ; Effects of a carotene-deficient diet on measures of oxidative susceptibility and superoxide dismutase activity in adult women;; *Free Radical Biology & Medicine*, Volume 17, Number 6, pages 537-44
- ³⁶ Y Lin, B Burri, et al; Effects of low dietary carotene intake on oxidative susceptibility in women; *FASEB Journal*, Volume 10, Number 3, page A478, April 1996
- ³⁷ Z Dixon, B Burri, et al; Effect of low carotene diet on malondialdehyde (MDA) concentration; *FASEB Journal*, Volume 10, Number 3, page A240, April 1996
- ³⁸ T Kramer, B Burri, et al; Carotenoid-flavonoid modulated immune response in women; *FASEB Journal*, Volume 9, Number 3, page A170, April 1995
- ³⁹ T Kramer, B Burri, et al; Modulated mitogenic proliferative responsiveness of lymphocytes in whole-blood culture after a low-carotene diet and mixed-carotenoid supplementation in women; *American Journal of Clinical Nutrition* 1997, Volume 65, pages 871-5
- ⁴⁰ Carughi, A., Omaye, S., Furst, A.; Plasma carotenoid response to supplementation of a mix of fruits and vegetables; *Proceedings of Experimental Biology*, March 31 – April 4, 2001
- ⁴¹ <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5ADay/>
- ⁴² <http://www.cancer.gov/cancertopics/prevention-genetics-causes/prevention>
- ⁴³ *Stroke*. 2004; 35:1584-1588
- ⁴⁴ 2008, *Journal of Nutrition*: February, 138:344-350.
- ⁴⁵ 2006. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease*. Published on-line: doi: 10.1016/numecd.2006.02.006
- ⁴⁶ *Urological Oncology* (vol. 23, pp. 383-385)
- ⁴⁷ *Ophthalmology (BMC Ophthalmology* 2006, 6:23)
- ⁴⁸ *The Journal of Gerontology: Medical Science*; 2007; 3:308-316
- ⁴⁹ *American Journal of Clinical Nutrition*; 2005: vol. 82, no. 2:451-455
- ⁵⁰ Nettleton, J. A., 1995. *Omega-3 Fatty Acids & Health*, Chapter 3; *Omega-3 Fatty Acids and Heart Disease*; 77-137
- ⁵¹ Rabinovich, I. M. 1936, Clinical and other observation on Canadian Eskimos in the Eastern Arctic. *Canadian Medical Association Journal*. 34: 487-501
- ⁵² Urguhart, J. A., 1935. The most northerly practice in Canada. *Canadian Medical Association Journal*. 33:193-196
- ⁵³ Kromann, N. and Green, A. 1980. Epidemiological studies in the Upernavik district, Greenland. *Acta Medica Scandinavia*. 208:401-406.
- ⁵⁴ Carughi, A. Effect of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on Omega-3 Index and Red Blood Cell (RBC) Membrane Fatty Acid Composition. Annual meeting of Experimental Biology, April 2008
- ⁵⁵ Carughi, A. Effect of Omega-3 fatty acids supplementation on markers of cardiovascular health and inflammation. Annual meeting of the American College of Nutrition; October 2008
- ⁵⁶ Effect of GNLD Salmon Oil Plus on Markers of Cardiovascular Health and Inflammation. *News You Can Use*, Volume 21, 2008
- ⁵⁷ Leaf, A. Prevention of Fatal Arrhythmias in High-Risk Subjects by Fish Oil n-3 Fatty Acid Intake. *Circulation*; 112(18):2762-2768, November 1, 2005
- ⁵⁸ *American Journal of Clinical Nutrition*; Vol. 84, pp 5-17, July 2006
- ⁵⁹ *The Lancet*; Vol. 369, pp 1090 – 1098, March 2007
- ⁶⁰ *American Journal of Clinical Nutrition*; Vol. 85, pp 1385-1391, May 2007
- ⁶¹ *Journal of Clinical Investigation*; October 2005
- ⁶² *American Journal of Clinical Nutrition*; “The Zutphen Elderly Study”, Vol. 85, pp 1142-1147, April 2007
- ⁶³ *American Journal of Clinical Nutrition*; Vol. 85; pp 1103-1111, April 2007
- ⁶⁴ *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* Vol. 32, Issue 6, pp 1538-1544, August 2008
- ⁶⁵ *American Journal of Clinical Nutrition*; August 2008
- ⁶⁶ *The Journal of Pediatrics*, Vol. 152, pp. 356-364, March 2008
- ⁶⁷ *Surgical Neurology*; Vol. 65, pp. 326-331, April 2006
- ⁶⁸ *American Journal of Clinical Nutrition*; March 2007

