



INTERNATIONAL

Cinque nuovi studi confermano: gli omega-3 sono efficaci!

Dalla Svezia al Giappone, dall'Olanda agli USA nuove ricerche svolte da scienziati di tutto il mondo stanno mettendo in luce sempre nuovi benefici legati all'assunzione di acidi grassi omega-3

Gli omega-3 aiutano i ragazzi a rinforzare le ossa

I ricercatori dell'Università svedese UMEA hanno pubblicato sul numero di marzo 2007 dell'*American Journal of Clinical Nutrition* uno studio condotto su 78 giovani, alcuni dei quali sono stati monitorati dai 16 ai 22 anni, in cui si evidenzia come coloro con i più alti livelli di acidi grassi omega-3, ed in particolare di DHA (acido docosaesanoico), dimostrano una maggiore densità ossea. Questo studio "costituisce una ulteriore conferma che in organismi in fase di crescita gli acidi grassi omega-3 sono di grande aiuto alle ossa", hanno dichiarato il Dr. William Connor e il Dr. Chaim Vanek, commentando la loro ricerca.

Uno studio giapponese conferma ancora una volta che gli acidi grassi omega-3 proteggono il cuore
Nuove prove emergono da uno studio chiamato "JELIS" (Japan EPA Lipid Intervention Study) pubblicato dal giornale medico *The Lancet* nell'edizione del 31 marzo 2007 (vol. 369, p. 1090-1098). Lo studio ha dimostrato che l'integrazione con acidi grassi omega-3 e con EPA (acido eicosapentaenoico) può portare ad una diminuzione del rischio di angina del 24% e di malattie coronariche non letali del 19%. Analizzando un campione di 18.645 pazienti per quattro anni e mezzo, lo studio ha evidenziato benefici significativi della salute cardiovascolare. Nell'editoriale che accompagna lo studio, il prof. Dariush Mozaffarian dell'*Harvard Medical School* e dell'*Harvard School of Public Health* plaude ai ricercatori dello JELIS, e afferma: "questi risultati dovrebbero sollecitare ulteriori studi clinici sugli effetti dell'olio di pesce..."

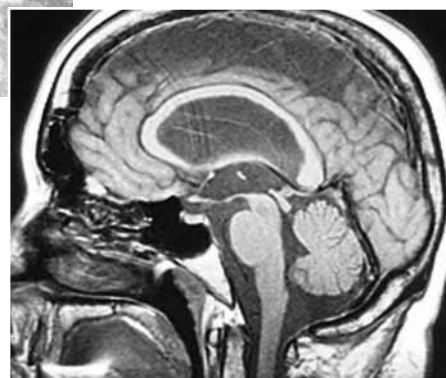


Ancora altre prove sulla capacità degli omega-3 di preservare le funzioni cerebrali

Un altro studio condotto da un gruppo di ricercatori olandesi ha preso in esame il declino delle capacità cognitive di un gruppo di persone di età compresa tra i 70 e gli 89 anni per un periodo di 5 anni. Pubblicato sul numero di aprile 2007 dell'*American Journal of Clinical Nutrition* (vol. 85, pagg. 1142-1147), ha permesso di dimostrare come un più elevato consumo di pesce (e quindi livelli più elevati di EPA e DHA) è in grado di ridurre in modo significativo il declino cognitivo. I risultati sono stati particolarmente significativi nei soggetti con alta pressione sanguigna o alto tasso di colesterolo.

E ancora altre scoperte!

L'*American Journal of Clinical Nutrition* (vol. 85, pp. 1103-1111) ha pubblicato un secondo studio condotto dal Dr. May Beydoun dell'Università del Nord Carolina che ha evidenziato un declino più lento delle capacità verbali in presenza di maggiori livelli di EPA e DHA.



E ci sono ulteriori elementi sulla capacità degli acidi grassi omega-3 di difendere il cervello

In un editoriale che commentava i due articoli succitati, i pionieri delle ricerche sugli omega-3 William e Sonja Condor commentavano questi nuovi elementi, e altri forniti dallo "Studio di Minneapolis". La loro conclusione è che "in ciascuno di questi tre studi, gli acidi grassi omega-3 hanno agito ritardando il declino delle capacità cognitive." I due autori attribuiscono questi vantaggi alle proprietà anti-trombosi e anti-infiammatorie dell'EPA e alla prevenzione delle carenze di DHA (pp. 929-930 della stessa rivista).

Buone notizie dagli omega-3 per chi soffre di asma...

La broncoconstrizione indotta dallo sforzo (EIB, Exercise-Induced Bronchoconstriction) è un problema che si presenta comunemente nei soggetti asmatici impegnati in attività fisiche prolungate: attività sportive o lavorative che siano. Nuove ricerche, pubblicate nel numero di gennaio 2006 di *CHEST* (Vol. 129, No.1, pp. 39-49), evidenziano che l'integrazione con gli acidi grassi omega-3 può costituire una valida difesa contro l'EIB. L'integrazione con acidi grassi omega-3 ridurrebbe infatti l'infiammazione delle vie respiratorie nei soggetti asmatici che presentano IEB.

Queste prove scientifiche confermano un precedente studio che, nel numero di dicembre 2005 della stessa rivista, aveva evidenziato un miglioramento delle funzionalità dei polmoni ottenuta riducendo i fattori causa di infiammazione nei tessuti polmonari.

... e anche per il cuore!

Sul numero del 1 novembre 2005 di *Circulation*, rivista dell'*American Heart Association*. È stato pubblicato uno studio secondo il quale l'integrazione quotidiana con acidi grassi omega-3 può ridurre il rischio di attacchi cardiaci mortali in pazienti ad alto rischio.

Tra i benefici riscontrati, la diminuzione delle irregolarità del battito cardiaco. I ricercatori hanno dichiarato che "se i dati che abbiamo raccolto saranno confermati da altre ricerche, gli acidi grassi omega-3 potrebbero essere raccomandati come una alternativa meno tossica ai tradizionali medicinali antiaritmici per prevenire l'insorgere di episodi ricorrenti di tachicardia e fibrillazione."

Gli effetti degli acidi grassi omega-3 sulla salute del cuore sono evidenziati anche in un articolo pubblicato dalla rivista *American Journal of Clinical Nutrition* (vol. 84, pp. 5-17; luglio 2006). Una ricerca in particolare ha dimostrato che una dose di omega-3 di 850 mg (EPA e DHA) ha portato ad una riduzione del 21% di morte per cause diverse; una riduzione della morte cardiaca del 35% e per morte improvvisa del 45%. Nelle loro conclusioni, i ricercatori della *Columbia University* hanno dichiarato: "Possiamo affermare che nelle nazioni in cui il consumo degli acidi grassi omega-3 è relativamente basso, sono necessarie delle iniziative per la salute pubblica finalizzate ad aumentare il consumo."

In un altro studio, pubblicato nell'agosto 2006 sulla rivista *European Journal of Clinical Nutrition* (vol. 10, pp. 978-984), i ricercatori hanno riportato che gli acidi grassi omega-3 EPA e DHA sono sicuramente importanti per la salute del cuore ed altri, tra cui l'acido alfa linoleico (ALA), stanno dimostrando di avere proprietà analoghe.

Gli acidi grassi omega-3 aiutano gli atleti

Anche per gli atleti gli omega-3 sono importantissimi: l'allenamento comporta una moltitudine di cambiamenti fisiologici, sia positivi, sia negativi. Se l'intensità degli allenamenti è eccessiva, gli aspetti negativi dello stress prevalgono, perché l'organismo non riesce a recuperare com-

pletamente né a raggiungere un effettivo miglioramento prestazionale. Possono invece insorgere infiammazioni, dolore e infortuni di vario tipo. Per molti atleti, questo è vero soprattutto a livello delle articolazioni. I dolori latenti sono il sintomo di micro-traumi a livello cellulare, la cui riparazione richiede all'organismo l'utilizzo di tutte le risorse a sua disposizione.

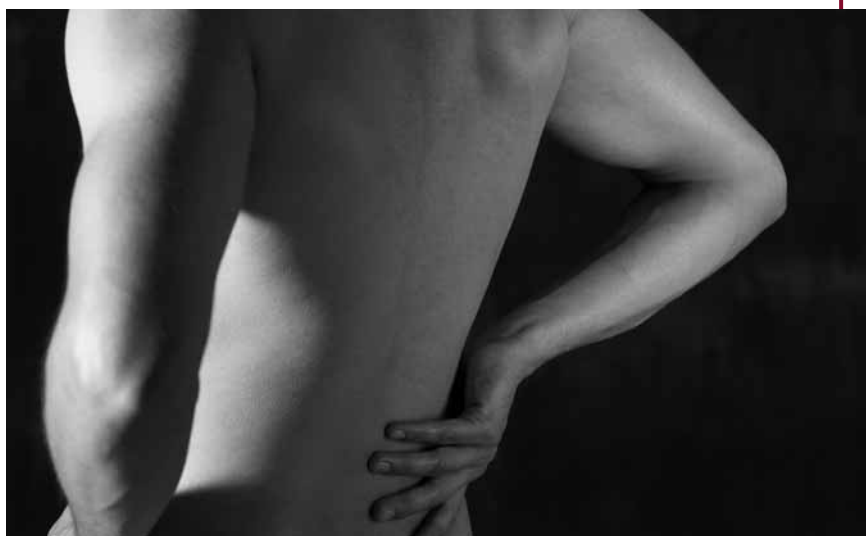
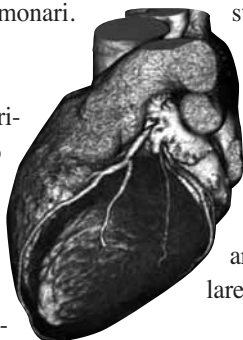
Per questo gli atleti sono portati a far ricorso a medicinali anti-infiammatori, come l'ibuprofene, per alleviare i fastidi derivanti dall'iperallenamento. A parte gli effetti collaterali negativi dell'uso costante di farmaci anti-infiammatori, occorre considerare che essi si limitano ad agire sui sintomi, ma non risolvono la vera causa del problema.

Ma ci sono buone notizie anche su questo fronte: i due principali acidi grassi che si trovano nei pesci, l'EPA e il DHA, hanno dimostrato di essere efficaci nel ridurre l'infiammazione delle articolazioni⁽¹⁾. E' passato il tempo in cui gli atleti dovevano scegliere se vivere costantemente con le articolazioni infiammate, correndo anche il costante rischio di subire infortuni, o assumere farmaci anti-infiammatori potenzialmente pericolosi: oggi sappiamo che una dieta ricca di EPA e DHA può essere altrettanto efficace nell'alleviare il dolore e le infiammazioni articolari. In più, EPA e DHA proteggono il sistema cardiovascolare, cosa che nessun farmaco anti-infiammatorio può fare.

Benefici collaterali

Per gli atleti che si allenano intensamente, ci sono molti altri benefici derivanti dagli acidi omega-3. L'integrazione con acidi grassi omega-3 estratti dall'olio di pesce aumenta la forza muscolare e le performances aerobiche degli atleti⁽²⁾. Inoltre, gli integratori di omega-3 aumentano la resistenza degli atleti asmatici ad attacchi di asma provocati dall'esercizio fisico⁽³⁾.

Tra gli atleti che soffrono di attacchi d'asma conseguenti all'esercizio fisico si è riscontrato un miglioramento dell'80% nella funzione polmonare in test eseguiti a distanza di 15 minuti dall'esercizio. Anche la necessità di far ricorso a broncodilatatori è diminuita del 20% tra questi atleti. I ricercatori avanzano l'ipotesi che le proprietà anti-infiammatorie dell'olio di pesce potrebbero essere alla base di risultati tanto positivi.



(1) American Family Physician, 7/1/2004.

(2) Nutrition in Exercise and Sport, CRC Press

(3) American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, November 2003, vol.168: pp. 1181-1189.

OMEGA-3 SALMON OIL PLUS!

L'integratore completo di Omega 3

La GNLD è da sempre impegnata a far conoscere l'importanza degli acidi grassi omega-3 per la salute, la vitalità e la longevità, sia fisica che mentale, a partire dal momento in cui gli studi epidemiologici condotti sugli eschimesi hanno iniziato ad evidenziare una correlazione positiva tra l'assunzione di acidi grassi omega-3 e una diminuzione del rischio di malattie cardiache. Da allora i nostri studi relativamente al ruolo dei lipidi nelle strutture e nelle funzioni cellulari sono in continuo progresso, e questo ci ha consentito di avere una profonda consapevolezza sul ruolo cruciale svolto dagli omega-3. Partendo dalla consapevolezza di una diffusa carenza di questi elementi nutrizionali nella dieta contemporanea (a dispetto delle raccomandazioni internazionali al riguardo di assumere 2-3 porzioni di pesce grasso alla settimana), ci siamo concentrati in particolare sul modo migliore per garantire l'apporto ottimale di omega-3. Per questo, già negli anni '70 abbiamo sviluppato il primo integratore al mondo derivato interamente da olio di salmone purissimo e naturale: **l'Omega-3 Salmon Oil**.

Nel corso dei decenni successivi abbiamo continuato a diffondere il nostro messaggio sull'importanza degli acidi grassi omega-3, offrendo a milioni di persone la possibilità di godere di una vita più sana. E mentre negli ambienti scientifici di tutto il mondo continuavano ad emergere sempre nuove conferme sugli innumerevoli benefici che gli omega-3 sono in grado di apportare alla nostra salute, nel corso di tutti questi anni ab-



nuovo!



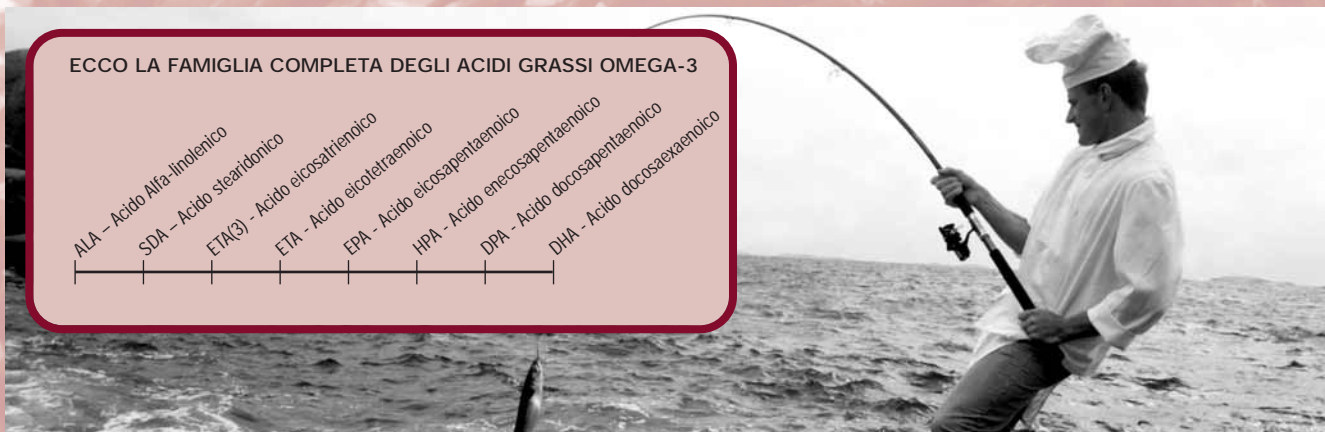
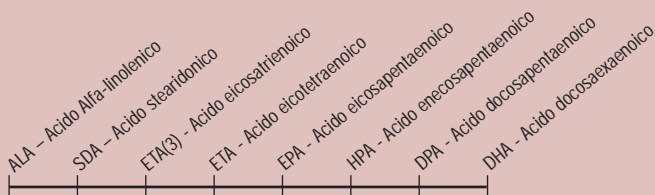
biamo continuato a fare sforzi importanti nella ricerca, che ci hanno portato a sviluppare l'**Omega-3 Salmon Oil Plus**. Le ricerche più recenti hanno infatti evidenziato l'importanza di assumere **tutti gli otto componenti della famiglia degli acidi grassi omega-3**, per poter ottenere tutti i benefici derivanti dall'azione sinergica di questi elementi nutrizionali essenziali.

Grazie all'avanzatissima ed esclusiva tecnologia della "differenziazione molecolare" GNLD, **Omega-3 Salmon Oil Plus** è il primo prodotto al mondo che possa assicurarvi la completezza di tutti gli 8 membri della famiglia degli acidi grassi omega-3,

secondo proporzioni standardizzate e sempre costanti, lotto dopo lotto.

Tre capsule di **Omega-3 Salmon Oil Plus** apportano, infatti, ben 460 mg di EPA, 480 mg di DHA, 50 mg di DPA, e 80 mg degli altri componenti della famiglia degli acidi grassi omega-3!

ECCO LA FAMIGLIA COMPLETA DEGLI ACIDI GRASSI OMEGA-3





Il SAB ha le risposte!

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

- D:** *Come può l'Omega-3 Salmon Oil Plus avere più acidi grassi omega-3 rispetto ad altri prodotti, pur essendo contenuto in capsule più piccole?*
- R:** Grazie all'esclusivo e unico processo conosciuto come "Differenziazione Molecolare" noi siamo in grado di concentrare gli acidi grassi omega-3, eliminando gli elementi che non ci interessano!
- D:** *Se ci sono otto componenti della famiglia degli acidi grassi omega-3 perchè la GNLD non li ha inseriti nell'Omega-3 Salmon Oil prima di oggi?*
- R:** Da qualche tempo si è scoperto che esistono questi otto componenti, ma non esisteva nessuna tecnologia che fosse in grado di standardizzarli e renderli disponibili in modo identico per ogni lotto di prodotto, fino ad oggi.
- D:** *In che consiste la "Differenziazione Molecolare"?*
- R:** La differenziazione molecolare è una tecnologia utilizzata per selezionare determinate molecole dal pesce, eliminando al tempo stesso le molecole indesiderate.
- D:** *Perché la GNLD utilizza il tonno nell'Omega-3 Salmon Oil Plus?*
- R:** Ogni pesce ha un differente profilo di acidi grassi omega-3. Il tonno di solito contiene quantità maggiori di DHA e di precursore DHA rispetto agli altri pesci. Abbiamo inserito anche le sardine e le acciughe per ottimizzare i livelli di acidi grassi omega-3.
- D:** *Perché nell'Omega-3 Salmon Oil Plus sono state aggiunte anche sardine e acciughe?*
- R:** Le sardine e le acciughe hanno un alto contenuto di EPA e del suo precursore ETA. Per questo abbiamo scelto di partire proprio dalle sardine e dalle acciughe per ottimizzare il livello di acidi grassi omega-3.
- D:** *La tecnologia della Differenziazione Molecolare non potrebbe essere utilizzata anche per l'Omega-3 Salmon Oil originale?*
- R:** Questa nuova tecnologia all'avanguardia della Differenziazione Molecolare è utilizzata per estrarre determinate molecole nutrizionali dal tonno, dalle sardine e dalle acciughe. L'olio di salmone usato nell'Omega-3 Salmon Oil Plus e nell'Omega-3 Salmon Oil originale viene ricavato da una lavorazione a freddo per garantire l'integrale genuinità dell'olio di salmone naturale.
- D:** *Perché l'Omega-3 Salmon Oil Plus contiene più DHA del prodotto originale?*
- R:** Le ultime ricerche stanno dimostrando che il DHA e gli acidi grassi omega-3 ad esso correlati sono più importanti per la salute complessiva di quanto non si pensasse in precedenza.
- D:** *Quanta parte degli acidi grassi omega-3 deriva dall'olio di salmone?*
- R:** Sebbene la percentuale di ciascuna fonte di acidi grassi omega-3 sia considerata un dato riservato, possiamo dire che si tratta del principale singolo componente presente nel prodotto.
- D:** *L'Omega-3 Salmon Oil Plus tende a "riproporsi"?*
- R:** Poiché il processo di Differenziazione Molecolare ci consente di ridurre le molecole non necessarie, alcune delle quali sono responsabili dell'odore e del sapore forti, molti consumatori risconteranno minori problemi di questo tipo.