



OPTIMIZAREA SANATATII PRIN NUTRITIE IN TOATE FAZELE VIETII

Ceea ce mancam reprezinta mai mult decat o simpla portie care ne da carburant pentru vitalitatea si energia de fiecare zi. Impactul unei nutritii sanatoase asupra sanatatii continua sa fie validat si intarit si de ultimele descoperiri stiintifice. Astazi avem mai multe cunostinte despre rolul pe care unii nutrienti il joaca pentru imbunatatirea sanatatii si longevitatii. Stim ca atat excesele cat si carentele nutritionale sunt legate de variate probleme de sanatate. Studii epidemiologice au demonstrat ca atunci cand unii nutrienti sunt carenti in alimentatie, suntem supusi la mai multe riscuri in ceea ce priveste sanatatea. In schimb, atunci cand sunt din abundenta, riscul este mai scazut. Iar ca sa fie situatia si mai rea, cu cat inaintam in varsta, cu atat tindem sa absorbim nutrientii din alimente cu mai putina eficienta.

Obezitatea si dietele bogate in grasimi sunt factori de risc pentru dezvoltarea maladiilor coronariene, a multor tipuri de cancer, ischemii si diabet de tip 2.

DE CE NEVOILE NUTRITIONALE SE SCHIMBA IN CURSUL VIETII NOASTRE?

Nevoile noastre nutritionale pentru o buna sanatate nu sunt aceleasi in variatele faze ale vietii. In realitate, acestea se schimba in mod semnificativ, in baza schimbarilor fizice si fiziologice pe care corpul nostru le sufera odata cu inaintarea in varsta. Deasemenea, diferiti factori externi, cum ar fi stilul de viata, expunerea la toxinele din mediul inconjurator si conditiile climatice au un impact asupra nevoilor nutritionale. Cateva dintre schimbarile fiziologice care au loc in organismul nostru in timp ce imbatranim includ:

- Schimbari ale compozitiei corpului care pot modifica cerintele calorice
- Schimbari ale pielii care pot sa aiba un impact asupra nevoilor de vitamina D
- Schimbari la nivelul tubului intestinal care pot influenta absorbtia de nutrienti

MEDICI SI ASISTENTI MEDICALI "ILUMINATI" FOLOSESC SI RECOMANDA SUPLIMENTELE NUTRITIVE

| MEDICI | ASISTENTI MEDICALI | "Profesionistii din domeniul sanatatii sunt astazi printre cei mai mari consumatori de suplimente nutritive si multi medici si asistenti in prezent recomanda suplimentele nutritive pacientilor lor", arata un nou studiu publicat in <i>Nutritional Journal</i> , o publicatie online care se ocupa de nutritia umana. ¹ |
|-----------------------------|--------------------|---|
| 72% | 89% | |
| Folosc suplimente nutritive | | |



LASZLO P. SOMOGYI
Ph.D., Nutritionist
Membru al Comitetului de Consultanta Stiintifica al GNLD (SAB)



Imbunatatirea atat a calitatii cat si a duratei vietii adultilor in varsta este un obiectiv important al sanatatii publice. O buna nutritie si activitatea fizica

exalta sanatatea si calitatea vietii oamenilor de toate varstele. Dar acest lucru se aplica in special pentru persoanele de 60 de ani si peste. Noi suntem din ce in ce mai constienti de faptul ca pentru fiecare ciclu al vietii exista anumite nevoi nutritionale si schimbarile fiziologice care se verifica in corpul nostru in timp ce imbatranim au o mare influenta asupra nevoilor calorice si asupra cerintelor de nutrienti specifici.

Acest aspect poate deveni destul de complex in special pentru cei in varsta, la care este mai usor sa intalnim cresteri ale carentelor nutritionale din diferite motive, inclusiv lipsa de atentie in ceea ce priveste densitatea nutritionala, lipsa suplimentelor sau folosirea gresita a acestora si deficientele nutritionale induse de folosirea medicamentelor. Este important de subliniat faptul ca in ciuda a ceea ce se credea despre cei in varsta, acestia fiind mai mici si sedentari ar avea nevoi nutritionale mai mici, astazi suntem constienti ca nevoile de mai multi nutrienti, cum ar fi vitamina B12, acidul folic si fierul, cresc odata cu varsta. Pentru persoanele in varsta ar putea sa nu fie suficienta respectarea recomandarilor nutritionale standard. In timp ce oamenii imbatranesc, unele vitamine si minerale precum si fitonutrienti devin din ce in ce mai importanti. De aceea o crestere a cererii de nutrienti odata cu varsta necesita folosirea rationala a suplimentelor nutritive.

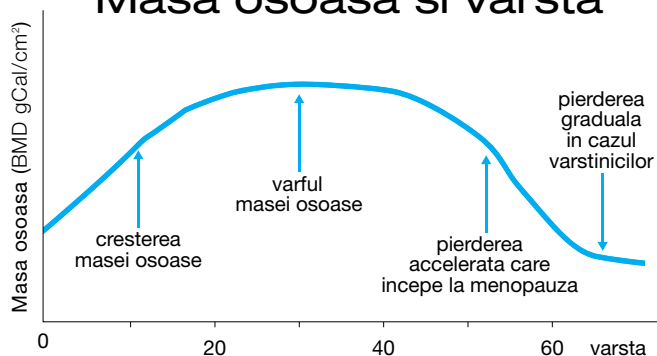
PRINCIPALELE PREOCUPARI PENTRU SANATATE SI NEVOILE NUTRITIONALE AFERENTE DIFERITELOR FAZE ALE VIETII

ADULTI TINERI

CONSTRUIREA MASEI OSOASE

Inceputul vietii adulte este o perioada critica in viata noastra pentru a ajunge la varful densitatii osoase. Pana la 90% din valoarea maxima a masei osoase se atinge la varsta de 18 ani in cazul femeilor si 20 de ani in cazul barbatilor, fapt care face din aceasta perioada cel mai bun moment pentru a investi in sanatatea propriilor oase. Masa osoasa poate continua sa creasca pana pe la 30 de ani, punct in care oasele au atins forta si densitatea lor maxima. Un studiu de observatii (NHANES) a aratat ca 72% dintre femeile de varste de la 19 la 30 ani nu au un aport corespunzator de calciu, 65% nu au un aport corespunzator de magneziu si 78% nu au un aport suficient de vitamina D, toti nutrienti critici pentru constructia de oase puternice.²

Masa osoasa si varsta



OPTIMIZAREA MASEI MUSCULARE

Asa cum pentru constructia varfului masei osoase, inceputul varstei adulte este o perioada importanta, la fel ca si pentru formarea masei musculare maxime pentru o viata in deplina putere. Consumarea unei cantitati adecvate de proteine de calitate buna si cu valoare biologica ridicata, ce furnizeaza toti cei 22 de aminoacizi implicati in nutritia umana, reprezinta cheia, deoarece proteinele furnizeaza componentele de care are nevoie corpul pentru a crea, mentine si repara fiecare celula si tesut. Activitatea fizica joaca un rol sinergic in formarea masei musculare.

MENTINEREA UNEI GREUTATI SANATOASE

Procentul de obezitate intre adolescenti cu varste cuprinse intre 12 si 19 ani a crescut de la 5% la 18.1% din 1980 pana in 2008.³ Tinerii obezi au o probabilitate mai mare de a avea factori de risc pentru diferite conditii cardiovasculare, cum ar fi colesterolul ridicat, tensiunea mare si au un risc major de a avea diabet si probleme la oase si articulatii. Intr-un esantion de populatie de tineri cu varste de la 5 la 17 ani, 70% dintre tinerii obezi au cel puțin un factor de risc cardiovascular.⁴ Tinerii obezi au o probabilitate crescuta de a deveni adulti supraponderali sau obezi. Din acest motiv este foarte important sa se formeze un obicei

sanatos de a manca o varietate de alimente cu un continut caloric scazut si sa nu cada prada unei alimentatii gresite pe fond emotional inconstient, consumand snacks-uri care de obicei sunt bogate in grasimi si zahar.

RANDAMENTUL FIZIC SI MENTAL

Tineretea este o perioada de activitate fizica si mentala intensa deoarece este perioada in care se da forma viitorului, atat in ceea ce tine de sanatate cat si in ceea ce tin de educatie si cariera. Majoritatea persoanelor traiesc o faza de competitie intensa in aceasta perioada. Iata de ce furnizarea "carburantului" de care are nevoie organismul pentru cresterea randamentului fizic poate avea impact semnificativ. Acest carburant trebuie sa fie sub forma de proteine, carbohidrati, grasimi bune, vitamine, minerale si alti nutrienti care sprijina randamentul mental cum ar fi acizi grasi omega-3, fosfolipide si fitonutrienti cum sunt polifenolii.

BARBATI SI FEMEI ADULTE

STRESUL

Dupa un studiu efectuat de *American Psychological Association*, o treime dintre americani se simt ca traiesc in situatie de stres extrem, 77% au simptome fizice iar 73% simptome psihologice.⁵ Bani si munca sunt principalele cauze de stres. Circa o jumatate dintre americani spun ca nu reusesc sa doarma noaptea din cauza stresului. Stresul cronic creste nevoile de vitamine si minerale care se consuma mai rapid pe durata perioadelor de stres, asa cum sunt vitaminele din grupul B, vitamina C si diferite minerale.

ENERGIA

Toata lumea se plange de oboseala, in special cei de varste medii, care trebuie sa se descurce printre mai multe prioritati, nevoile familiei si de munca. Cei care au o alimentatie echilibrata care include multe cereale integrale, surse de proteine de calitate inalta, fructe, legume si peste, si in acelasi timp reusesc sa doarma si sa se odihneasca suficient si reusesc sa petreaca timpul liber placut impreuna cu prietenii si familia, adesea sunt in masura sa controleze mai bine nivelul de energie in cursul zilei.



CONTROLUL GREUTATII

Controlul greutatii este important in orice faza a vietii, dar are o importanta mult mai mare pe durata vietii adulte si o data cu apropierea de varsta a doua, din cauza schimbarilor nevoilor calorice, a compozitiei corpului si a hormonilor. Mentinerea unei greutati sanatoase prin intermediul consumului de alimente care produc un raspuns glicemic controlat ce stimuleaza folosirea grasimilor acumulate in corp si previne depozitarea lor ulterioara, in conditiile unei activitati fizice continue, pun bazele pentru o viata sanatoasa si plina de vitalitate.



PREVENIREA BOLILOR CRONICE CUM SUNT BOLILE CARDIACE, DIABETUL SI CANCERUL

Nutrienti cu rol protectiv, inclusiv lipide si steroli din cereale integrale, carotenoizi si flavonoizi din fructe si legume si acizi grasi omega-3 sunt fundamentali pentru mentinerea sanatatii si vitalitatii de durata. Un nou studiu publicat in *British Journal of Nutrition* arata ca fructele care sunt bogate in polifenoli pot sa ajute in cazul diabetului de tip 2, incetinind digestia si absorbtia carbohidratilor, pot sa reduca riscul cardiovascular.⁶ Un alt studiu indica faptul ca probioticele, pe langa beneficiile lor deja recunoscute legate de digestie, pot sa ajute la imbunatatirea simptomelor sindromului metabolic, contracarand efectele produse de o alimentatie bogata in grasimi.⁷ *Organizatia Mondiala a Sanatatii* (OMS) in prezent recomanda si o intarire a consumului de calciu si magneziu. Deasemenea reiese din studii ca lipsa diferitelor minerale se poate corela cu aparitia bolilor de inima, osoase, ingrosare arterelor si hipertensiunea.

ASPECTE ALE SANATATII SPECIFICE FEMEILOR

SARCINA SANATOASA

Beneficiile unei suplimentari a alimentatiei cu multivitamine pentru a avea o sarcina sanatoasa sunt deja intelese bine si au fost confirmate de un nou studiu efectuat pe femei afro-americane, in care s-a demonstrat ca o suplimentare a alimentatiei poate imbunatati cresterea copilului in pantecele matern.⁸ Un aport crescut de acizi grasi omega-3 pe durata sarcinii a fost asociat cu o dezvoltare mai buna a creierului si vederii copilului.⁹ Pe langa prevenirea defectelor care pot aparea la nivelul maduvei spinarii la nastere, acidul folic a fost asociat si cu functionarea creierului. Dezvoltarea creierului copilului inca din fazele incipiente ale sarcinii poate fi compromisa partial de un nivel scazut de acid folic la mama, si poate duce la nasterea unui copil hiperactiv.¹⁰

VARSTNICI



PASTRAREA FUNCTIEI DIGESTIVE SI ABSORBTIA DE NUTRIENTI

O schimbare fiziologica care apare odata cu inaintarea in varsta si care influenteaza nevoile nutritionale este productia diminuatata de acizi gastrici, care are un impact atat asupra functiei digestive cat si asupra absorbtiei de nutrienti – in special de vitamina B12, acid folic si fier. Pe langa cresterea aportului din acesti nutrienti, consumul de probiotice poate ajuta la digestia si absorbtia nutrientilor din mancare si creste utilizarea acestora din dietele cu un continut caloric scazut ale varstnicilor.



SANATATEA OASELOR SI ARTICULATIILOR

Cele mai recente studii au descoperit legaturi dintre vitamina D si sanatate care merg dincolo de sanatatea oaselor. Lipsa acestei "vitamine a soarelui" a fost legata de osteoporoza, diabet, astm, scleroza multipla si cancer. Dupa unii specialisti participanti la o conferinta pe tema vitaminei D la Parlamentul European, combaterea acestei carente ar trebui sa

SUPLIMENTELE NUTRITIVE IN CARE SI DIETOLOGII CRED

Si dietologii, considera din ce in ce mai mult ca satisfacerea necesitatilor nutritionale se poate face atat prin alimente cat si prin suplimente nutritive.¹ Un nou studiu arata ca:

| | | |
|--|------------|--|
| | 96% | iau cel putin un supliment |
| | 84% | iau un supliment multivitaminic pentru sprijinirea sanatatii |
| | 63% | iau calciu pentru construirea si pastrarea unor oase puternice |
| | 47% | iau ulei din peste pentru protectia cardiovasculara |
| | 29% | iau vitamina C pentru intarirea imunitatii |

fie o prioritate pentru sanatatea publica. Dozele recomandate de vitamina D sunt in curs de actualizare de catre autoritatile sanitare mondiale, inclusiv cele din Germania, Finlanda, USA si Canada. Studii de nutritie (*NHANES*) arata ca un aport adecvat de calciu, magneziu si vitamina D (care sunt critice pentru oasele sanatoase) este destul de raspandit. In plus, declinul legat de avansarea in varsta a abilitatii de absorbtie a calciului poate avea un impact asupra nivelului acestuia.¹¹ Beneficiile glucozaminei in mentinerea flexibilitatii si mobilitatii articulatiilor au fost testate si verificate de multi cercetatori, dar un studiu recent efectuat in Berlin a aratat cum combinatia de acizi grasi omega-3 si glucozamina poate garanta o mai buna reducere a durerii, fata de glucozamina singura.¹²



IMUNITATEA

Folosirea vitaminelor care intaresc sistemul imunitar cum este vitamina C si a fitonutrientilor cum sunt carotenoizii a fost bine documentata si inteleasa, dar mai sunt descoperiri care arata catre vitamina D datorita efectelor de sprijinire a sistemului imunitar. In realitate, intr-un studiu japonez folosind un produs placebo si o suplimentare cotidiana de vitamina D3 s-a vazut legatura cu reducerea incidentei gripei sezoniere cu mai bine de 40%.¹³ Vitamina D este necesara pentru inceperea actiunii celulelor-T, celulele killer ale sistemului imunitar, iar un nivel insuficient inseamna ca aceste celule raman in stare latentata si inactive, dupa cum arata un nou studiu danez.¹⁴ Alte studii sugereaza ca functia imunitara se poate imbunatati cu ajutorul unor nutrienti cum sunt proteinele, vitamina E, zincul si alti micronutrienti.

PASTRAREA MASEI MUSCULARE

Persoanele in varsta se confrunta cu o pierdere naturala care tine de varsta, de masa si forta musculara, numita sarcopenia, si este recunoscuta de *Centers For Disease Control And Prevention* (CDC) ca unul din cei 5 factori principali de risc pentru sanatate pentru populatia americana.¹⁵ Batranii care au un nivel ridicat de vitamina D in sange au sanse mai mari sa aiba functiile fizice mai bune, dupa cum un alt studiu sugereaza ca un nivel si mai ridicat de vitamina D se recomanda pentru a asigura sanatatea musculara si functia fizica.¹⁷ Deasemenea pentru prima data, un studiu al *McGill University* din Canada, a aratat o legatura clara intre nivelul de vitamina D si acumularea de grasimi in tesutul muscular.¹⁸

MENTINEREA UNEI BUNE NUTRIȚII ÎN TIMP CE SE FOLOSESC MEDICAMENTE

În cele ce urmează se află câteva din cele mai folosite medicamente și care duc la o carență de nutrienți esențiali și la potențiale probleme de sănătate prin cunoscutele lor efecte colaterale:¹⁶

| MEDICAMENT | FOLOSIRE | NUTRIENT (LIPSA) | POSIBILE PROBLEME DE SANĂTATE |
|--|--------------------|---|--|
| Antiacizi | Aciditate | Calciu, fosfor, potasiu, acid folic | Osteoporoză, probleme cardiovasculare, cariile, probleme ale oaselor, anxietate, defecte la naștere, displazia cervicală, anemie, risc de cancer |
| Antibiotice | Infecții | Vitamina B, vitamina K | Disbioza (dezechilibrul microflorei intestinale), gaz, balonare, scădere absorbției unor nutrienți |
| NSAIDs antiinflamatoare (Ibuprofen®) | Durere/Inflamație | Acid folic | Defecte congenitale, displazia cervicală, anemia, boli cardiovasculare |
| Statine (Lipitor®) | Colesterol ridicat | Coenzima Q ₁₀ | Energie scăzută, sistem imunitar slăbit, probleme cardiovasculare |
| Non-sulfaniluree (Glucophage) | Diabet | Vitamina B ₁₂ , acid folic, coenzima Q ₁₀ | Sistemul imunitar slăbit, probleme cardiovasculare, energie scăzută, anemie, slăbiciune, risc de cancer |
| Blocante pentru calciu (Norvasc®) | Hipertensiune | Potasiu | Ritm cardiac neregulat, oboseala musculară, edem |
| Inhibitori ai pompei protonice (Prilosec®) | Ulcer | Proteine, vitamina B ₁₂ | Anemie, slăbiciune, carență de aminoacizi |
| SSRI's (Prozac®) | Depresie | Sodiu | Oboseala, slăbiciune, probleme cardiace, greață, vomă, balonare, crampe |

BAZELE PENTRU TOATE FAZELE VIETII

Indiferent de vârstă, există niște nutrienți cheie care sunt garanți organismului nostru pe tot parcursul vieții. Este vorba despre principalii nutrienți care sunt recomandați de piramida sănătății. **Pro Vitality**, în primul cu **Tre-en-en** pentru a ne ajuta să acoperim o parte din carența de cereale integrale, **Carotenoid Complex** cu fitonutrienții din fructe și legume, și **Omega-3 Salmon Oil Plus** cu grăsimi polinesaturate pentru a reechilibra organismul nostru.

Activitatea fizică, de asemenea, are importanță la orice vârstă, la fel și controlul greutății noastre. **GR² Control** de la GNLD ne poate ajuta să revenim în formă învățându-ne cum să mâncăm corect.

Să construim o sănătate care să dureze toată viața cu GNLD!



Bibliografia:

- Dickinson A, et al. Physicians and nurses use and recommend dietary supplements: report of a survey. *Nutr J*. 2009 Jul 1;8:29.
- Moshfegh A, et al. 2009. What We Eat in America, NHANES 2005-2006: Usual Nutrient Intakes from Food and Water Compared to 1997 Dietary Reference Intakes for Vitamin D, Calcium, Phosphorus, and Magnesium. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service.
- Ogden CL, et al. Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007-2008. *JAMA*. 2010 Jan 20;303(3):242-9.
- U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Decrease Overweight and Obesity. Rockville, MD: Public Health Service, Office of the Surgeon General; 2001.
- American Psychological Association. September 2007 Stress in America survey. Available from: <http://www.apa.org> <<http://www.apa.org>>. (cited 27 May 2010)
- Törrönen R, et al. Berries modify the postprandial plasma glucose response to sucrose in healthy subjects. *Br J Nutr*. 2010 Apr;103(8):1094-7.
- Burcelin R, et al. 2010. (Unpublished findings). In: Keystone Symposium on Diabetes; 2010 April; Canada.
- Burris HH, et al. Periconceptional multivitamin use and infant birth weight disparities. *Ann Epidemiol*. 2010 Mar;20(3):233-40.
- Fleith M, Clandinin MT. Dietary PUFA for preterm and term infants: review of clinical studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2005;45(3):205-29
- Schlott W, et al. Lower maternal folate status in early pregnancy is associated with childhood hyperactivity and peer problems in offspring. *J Child Psychol Psychiatry*. 2010 May;51(5):594-602.
- National Center for Health Statistics. 2005-2006 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Available from: http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/nhanes2005-2006/current_nhanes_05_06.htm (cited 27 May 2010)
- Gruenewald J, et al. Effect of glucosamine sulfate with or without omega-3 fatty acids in patients with osteoarthritis. *Adv Ther*. 2009 Sep;26(9):858-71.
- Urashima M, et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1255-60.
- von Essen MR, et al. Vitamin D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells. *Nat Immunol*. 2010 Apr;11(4):344-9.
- Kamimoto LA, et al. Surveillance for five health risks among older adults--United States, 1993-1997. *MMWR CDC Surveill Summ*. 1999 Dec 17;48(8):89-130.
- Pelton R, et al. 2000. The Nutritional Cost of Prescription Drugs. Englewood, CO: Morton Publishing Company.
- Houston D, et al. 2010. (Unpublished findings). In: Experimental Biology 2010; 2010 April; Anaheim. Bethesda (MD):The Federation of American Societies for Experimental Biology.
- Gilsanz V, et al. Vitamin D status and its relation to muscle mass and muscle fat in young women. *J Clin Endocrinol Metab*. 2010 Apr;95(4):1595-601.