GNLD INTERNATIONAL

NEWS YOU CAN USE

ROMANIA

ALIMENTATIE PROASTA = SANATATE PROASTA!

Cercetarea stiintifica continua sa consolideze pozitia GNLD

In timp ce oamenii de stiinta din toata lumea merg inainte cu cercetarile care au ca scop cunoasterea corpului uman si cum functioneaza aceasta, continua sa cresca dovezile experimentale care demonstreaza conexiunea dintre alimentatia proasta si incidenta unor boli importante. Un nou domeniu de cercetare, care studiaza cresterea incidentei in randul tinerilor a unor boli cronice care sunt specifice persoanelor in varsta, face ca sa sune din nou clopotelul de alarma. Datele cele mai ingrijoratoare sunt acelea referitoare la conditiile patologige care in mod normal se intalneau la persoanele in varsta iar acum se intalnesc si la copii. Aceasta tendinta periculoasa i-a determinat pe expertii din toata lumea sa ceara o actiune imediata pentru a se corecta dezastrele din alimentatia noastra, care sunt recunoscute ca fiind principalul factor de risc.

Una din descoperirile cele mai recente care au socat comunitatea medicala internationala este cresterea numarului de diagnosticari cu sindrom metabolic la copii, un ansamblu de simptome care duc la un risc crescut de boli cardiovasculare care includ si obezitatea, presiune sanguina ridicata, glicemia ridicata, niveluri crescute de colesterol *LDL* (colesterol "rau") si niveluri scazute de colesterol *HDL* (colesterol "bun").

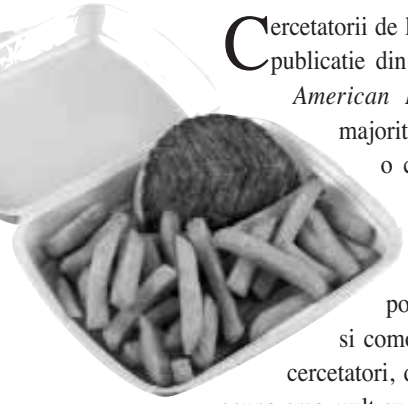
Intr-un material despre *Mayo Clinic Proceedings* din 2006, cercetatorii afirma ca *"din pacate, cu cat populatia devine mai putin activa si obeza cu atat se observa cresterea factorilor de risc pentru aparitia bolilor cardiovasculare"*. S-a estimat ca astazi circa 25% din populatia adulta sufera de sindrom metabolic; iar faptul ca incidenta acestuia la copii este in crestere este un indicator foarte precis ca se intampla ceva gresit.

Problema, dupa acest studiu, este legata de prea putina activitate fizica asociata cu o alimentatie incorecta. Solutia este: efectuarea de exercitii fizice si controlarea propriei greutati, reducand continutul de grasimi si "incarcatura glicemica" din propria dieta. Evitarea consumului de alimente rapide, rafinate si hipercalorice in schimb adoptandu-se o alimentatie sanatoasa, preferand cerealele integrale, fructe, verdeturi si peste. In plus, pentru asigurarea cantitatii zilnice de nutrienti vitali, fara aport de calorii, este necesar sa ne indreptam catre suplimentele nutritive care deriva din hrana integrala.

Pentru GNLD, cresterea incidentei ansamblului de simptome cunoscute sub numele de sindrom metabolic si consecintele sale pe termen lung nu constituie o noutate. Noi am adus deja acest subiect in atentia persoanelor care lucreaza in domeniul sanatatii invitandu-l pe Doctorul Gerald Reaven de la *Stanford University School of Medicine* (primul care a identificat aceasta problema) ca sa vorbeasca pe aceasta tema la un eveniment legat de nutritie si prevenirea bolilor, eveniment care a fost sponsorizat de catre GNLD in 2002. Incarcatura glicemica a unei diete medie a unei persoane a fost pus in legatura stransa cu sindromul metabolic, iar atunci cand s-a reusit sa se tina sub control raspunsul glicemic al organismului nostru a fost punctul de referinta pentru crearea programului de Pierdere si Control al greutatii *GR² Control*. Datorita capacitatii sale de a ajuta la controlarea nivelurilor glucozei in sange (rezultatele experimentelor au fost publicate in *Journal of the American College of Nutrition* din octombrie 2001) si beneficiilor sale exponentiale pe care le aduce organismului, programul *GR² Control* constituie o alegere perfecta pentru provocarile alimentatiei moderne.

Doua studii demonstreaza importanta alimentatiei in cazul tinerilor adulti si a adolescentilor

Alimentatia tinerilor adulti este plina de carente!



Cercetatorii de la Universitatea din Minnesota, intr-o publicatie din decembrie 2006 din *Journal of the American Dietetic Association*, au aratat ca majoritatea tinerilor adulti nu consuma zilnic o cantitate suficienta din toti nutrientii fundamentali. Acest fapt se datoreaza aproape in totalitate obiceiului impamantenit la aceasta parte din populatie de a consuma alimente rapide si comod de preparat. Dupa parerea acestor cercetatori, doar 3% din tinerii adulti care nu se ocupa prea mult cu prepararea alimentelor acasa, reusesc sa se apropie putin de recomandarea de a consuma 5 portii de fructe si legume pe zi. Restul persoanelor raman fara acei nutrienti critici care sunt continuti in fructe si legume, pentru lungi perioade de timp. In concluzie, tinerii adulti pur si simplu nu consuma suficiente cereale integrale, fructe si legume! Toate acestea provoaca grave carente alimentare de elemente nutritionale importante pentru sanatate.

Adolescentii cei mai sanatosi consuma in mod regulat integratori alimentari!

Intr-un un studiu, publicat deasemenea in decembrie 2006 in *Journal of the American Dietetic Association*, cercetatorii au demonstrat ca partea cea mai sanatoasa din populatia de adolescenti este constituita din cei care consuma integratori alimentari. Studiul, finantat de catre *National Institute of Health*, a demonstrat ca atunci cand suplimentarea alimentatiei este normala in cazul copiilor si adolescentilor, starea sanatatii lor este mai buna fata de alte persoane de aceiasi varsta si deasemenea constientizarea importantei alimentatiei pentru sanatate. *"Adolescentii care folosesc suplimente de vitamine si minerale au un stil de viata si comportamente alimentare mai bune fata de cei care nu folosesc asa ceva"*, afirma cercetatorul Dr. Lindsay Reaves.

Alimentatia inseamna prevenirea cancerului: noile cercetari confirma aceasta corelatie

Vitaminele C si E sunt legate la un risc mai scazut de cancer la rinichi.

Un studiu italian finantat de o institutie de binefacere *(Cancer Research UK)* si publicat in *International Journal of Cancer* (Vol. 120, N. 4, pag. 892-896) a descoperit ca o crestere a consumului de antioxidanti, in mod special vitaminele C si E, poate reduce cu 44% riscul de cancer la rinichi. Studiul, care a stabilit legatura dintre cancerul renal (RCC) cu alimentatia a 767 indivizi, a aratat o relatie invers proportionala dintre cunsumul acestor vitamine si incidenta bolii. Atunci cand vitaminele C si E au niveluri ridicate, riscul de RCC este scazut. Atunci cand vitaminele C si E sunt scazute, riscul de RCC este ridicat. Acest aspect i-a facut pe cercetatori sa afirme ca *"rezultatele demonstreaza un probabil efect benefic al vitaminei E si vitaminei C asupra cancerului la rinichi"*.

Usturoiul si ceapa ofera o ampla protectie contra cancerului

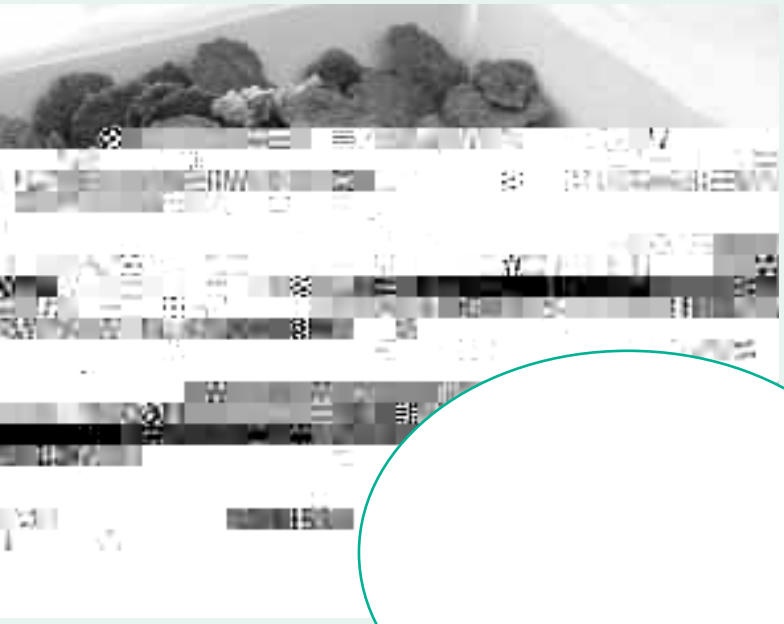
Intr-un ulterior studiu italian, publicat in luna noiembrie 2006 in *American Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 84, N. 5, pag. 1027-1032), cercetatorii au concluzionat ca *"vegetalele din familia aliaceelor sunt corelate in sens pozitiv cu riscul de cancer in Europa"*.
Pe scurt, inseamna ca atunci cand consumul de vegetale aliacee (usturoi, ceapa, praz, ceapa verde, etc.) este ridicat, riscul multor forme de cancer este scazut.
Observand intr-un studiu circa 15.000 adulti, cercetatorii au putut sa afirme ca *"acest ansamblu de numeroase date proveniente de la populatiile din Sudul Europei,arata o asociere inversa intre frecventa consumului de plante aliacee si riscul mai multor tipuri de cancer mai comune"* (aceste tipuri de cancer includ pe cel de prostata, san, rinichi, esofag etc.).

GNLD este de catva timp constienta de importanta, pentru protejarea sanatatii si prevenirea aparitiei cancerului, a unor fitonutrienti specifici care se afla in alimentele integrale. Formulele noastre exclusive pe baza de vitamina C* (All C *si* Sustained Release Vit-C) *si vitamina E* (Wheat Germ Oil) *asigura din abundenta ambii nutrienti impreuna cu intreaga familie de nutrienti bio-functionali de suport care sunt continuti de alimentele integrale. In plus, produsul nostru* Garlic Allium Complex *garanteaza consumul unei doze adecvate de compusi activi din familia aliaceelor.

Cerealele integrale mereu pe prima pagina!

De la reclamele publicitare difuzate de televiziuni si pana la sugestiile *"Centrului pentru Controlul Bolilor"*, importanta unei diete bogate in cereale integrale continua sa fie protagonista stirilor despre nutritie! Cu cat mergem inainte, cu atat ne dam seama ca cerealele integrale fac lucruri pe care alte alimente din alimentatia noastra nu le fac, iar cerealele rafinate, cum ar fi faina alba, pur si simplu nu le pot face.

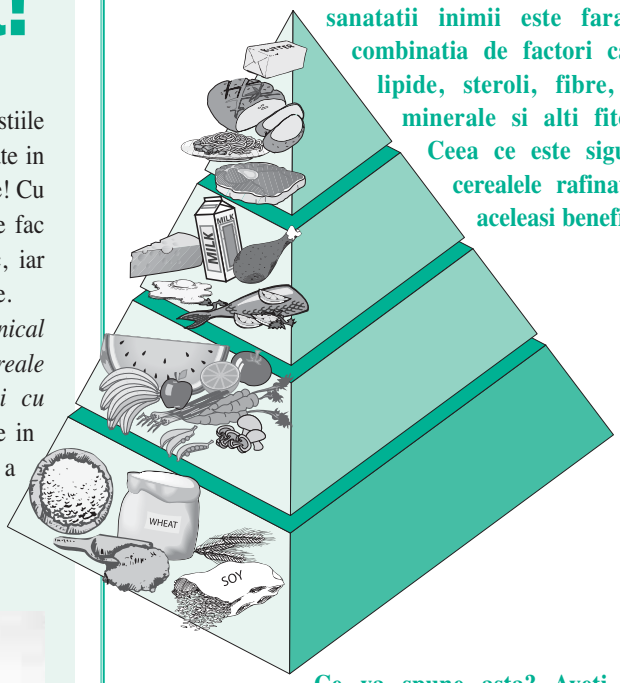
In numarul din ianuarie 2006 din *American Journal of Clinical Nutrition* (volume 83, N. 1), un studiu intitulat *"Consumul de cereale integrale este invers proportional cu sindromul metabolic si cu mortalitatea in cazul persoanelor in varsta"* arata ca persoanele in varsta care mananca cereale integrale in mod regulat au un risc de a se imbolnavi de boli cardiovasculare si sindrom metabolic, semnificativ mai redus. Dimpotriva, cerealele rafinate au fost asociate cu cresterea riscului de sindrom metabolic.



Aceste date ne duc catre un studiu publicat in 2002 cu titlul *"Efectele cerealelor integrale asupra insulino-rezistentei in cazul adultilor hiperinsulinici supraponderali"* (*Am J Clin Nutr* 2002, 75: 848-855.), care a demonstrat avantajul cerealelor integrali fata de cei rafinati cu scopul de a controla nivelul insulinei in sange.

Deasemenea sunt citate alte studii importante care demostreaza legatura dintre cerealele integrale si sanatatea inimii. Este vorba despre studii conduse pe 34.000 de femei in post-menopauza (*Am J Clin Nutr* 1998 68: 248-257), pe 75.000 subiecti urmariti timp de 12 ani (*Am J Clin Nutr* 1999, 70: 412-419), sau pe 44.000 barbati (*Am J Clin Nutr*, 2004, 80: 1492-1499). Toate studiile au adus ca si rezultat final importanta cerealelor integrale in alimentatia noastra in vederea reducerii riscului de aparitie a bolilor cardiovasculare.

GNLD dedica multa atentie importantei cerealelor integrale deja de multi ani. Cerealele integrale sunt o necesitate de baza pentru a mentine corpul sanatos. Importanta lor este subliniata de pozitia lor chiar la baza piramidei alimentare. Faptul care confera cerealelor integrale puterea care o au asupra sanatatii inimii este fara indoiala combinatia de factori care includ lipide, steroli, fibre, vitamine, minerale si alti fitonutrienti. Ceea ce este sigur este ca cerealele rafinate nu dau aceleasi beneficii.



Ce va spune asta? Aveti nevoie sa introduceti in alimentatia voastra de fiecare zi mai multe cereale integrale. Pentru a va ajuta corpul sa isi asigure cele necesare, cititi cu atentie etichetele produselor pe care le achizitionati, preferand de exemplu pe cele care au simbolul pentru *"cereale integrale"* si introduceti in planul vostru alimentar suplimentele nutritive.

***Tre-en-en*® de la GNLD furnizeaza modalitatea cea mai simpla de a creste continutul de lipide si steroli in dieta voastra; un produs extraordinar, rezultatul a decenii de cercetari conduse cu seriozitate si profesionalism de Comitetul de Consultanta Stiintifica (SAB) al GNLD.**