



INTERNATIONAL

NEWS YOU CAN USE

ROMANIA

Lupta impotriva bolilor cronice: fructele si legumele sunt in prima linie.

Fitonutrientii continuti in fructe si legume sunt in primul rand in lupta impotriva bolilor cronice.

In cadrul unei campanii vaste de informare asupra evidentei cresteri a bolilor cronice in intreaga lume, Organizatia Mondiala a Sanatatii (OMS) a publicat cel mai cuprinzator raport realizat vreodata pe aceasta tema. Intitulat "Prevenirea bolilor cronice: o investitie pentru viata", raportul atrage atentia asupra realitatii ingrijoratoare a cresterii rapide a incidentei bolilor cronice la nivel planetar. In anul 2005, 60% din toate decesele, circa 35 de milioane, este rezultatul care poate fi atribuit bolilor cronice. Pana in anul 2015 – prin urmare abia peste 8 ani – ne asteptam la o crestere cu 17% a acelei cifre, care va ajunge la 41 de milioane.

Bolile cronice se pot preveni!

OMS considera ca primele cinci cauze de deces sunt toate bolile cronice: toate cele cinci se pot preveni, sau cel putin li se poate intarzia declansarea. Si nu este singurul organism de specialitate care a adoptat o pozitie similara. Centrele de Control si Prevenire a Bolilor din Statele Unite (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) si cele mai importante autoritati care se ocupa de sanatate la nivel mondial sunt de acord cu OMS. Pentru a combate riscul tota mai crescand si prezenta bolilor cronice avem nevoie sa facem trei lucruri: sa incetam fumatul, sa desfasuram activitati fizice, si sa ne reechilibrăm alimentatia!

Organizatia Mondiala a Sanatatii considera nutritia drept baza sanatatii.

Formula este usoara si convingatoare:



Pe scurt: o ecuatie pe cat de simpla, pe atat de incontestabila.

Principalele 5 cauze de deces in lume sunt "bolile cronice"

**Boli cardiace • Cancer • Same
Boli respiratorii cronice • Diabet**

Sursa: World Health Organization (2006) www.who.int/chp/en/



Fructe, legume, cereale si peste sunt cheia PREVENTIEI.

Alimentele sanatoase integrale, si nutrientii puternici, protectori pe care ii contin acestea, constituie arsenalul pe care OMS, CDC, USFDA, American Heart Association, National Cancer Institute si alte organizatii analoage considera ca sunt instrumentul cel mai eficient pentru lupta impotriva bolilor cronice.

Pentru prevenirea BOLILOR CARDIACE si a SAME, "American Heart Association" recomanda:

- Fructe si legume: consumul unei ample varietati de fructe si legume poate ajuta la mentinerea sub control a greutatii dumneavoastra si a tensiunii sangelui.
- Cereale integrale: contin fibre care pot ajuta la scaderea nivelelor de colesterol si va ajuta sa va simtiti satui, ceea ce este util pentru a va controla sanatatea.

• Peste: cel puțin de două ori pe săptămână. Cercetări recente arată că a manca pește gras cu conținut de acizi grași omega-3 (de exemplu, somon, pastrav, și hering) poate ajuta la scăderea riscului de deces datorat coronaropatiilor.

www.americanheart.org

Pentru prevenirea CANCERULUI, "National Cancer Institute" (USA) afirmă:

- Populațiile cu diete bogate în fructe și legume tind să aibă riscuri mai scăzute de cancer.
- Fructele, legumele și cerealele conțin mulți nutrienți, inclusiv carotenoide, vitamina A și vitamina C.
- Multe studii au găsit dovezi care demonstrează că, carotenoidele reduc riscul anumitor tipuri de cancer.

www.cancer.gov

Pentru prevenirea DIABETULUI "American Diabetes Association" recomandă:

- Consumul de multe fructe și legume de toate tipurile pentru a diversifica aportul de nutrienți. Consumul de legume sărace în amidon, cum ar fi spanacul, morcovul, broccoli sau fasolea în felurile de mâncare.
- Preferarea cerealelor integrale celor rafinate.
- Incluziunea pestelui la mesele dumneavoastră de 2/3 ori pe săptămână.

www.diabetes.org/nutrition

Comitetul de Consultanță Științifică al GNLD (SAB) a focalizat mare parte din cercetarea sa și din activitățile sale de investigare în a înțelege importanța pe care o au fructele și legumele în protejarea sănătății și în prevenirea bolilor. Cercetarea demarată la sfârșitul anilor '70 a dus la dezvoltarea și

la introducerea primilor integratori de alimente integrale la nivel mondial, cum ar fi **Carotenoid Complex™**, **Flavonoid Complex™**, **Cruciferous Plus™** și **Garlic Allium Complex™**.

Surprinzător de puternice a alimentelor integrale, lanțul alimentației umane, nutrienții din fructe și legume conținuți în aceste produse, continuă să domine în știința nutriției și tot mai noile cercetări demonstrează importanța lor fundamentală pentru sănătatea umană, vitalitatea și longevitatea.



Fructele și legumele bogate în carotenoizi sunt legate de un risc mai scăzut de cancer la stomac.

Ca o concluzie a cercetării conduse timp de șapte ani pe amii mult de 90.000 participanți și publicată în octombrie 2006 în revista Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention (Vol. 15, pag. 1998-2001), cercetătorii de la Karolinska Institute din Suedia au evidențiat existența unei corelații între un consum mai mare de fructe și legume bogate în carotenoizi și o reducere a riscului de cancer la stomac care variază între 46% și 57% față de cei cu un consum mai scăzut.

Cercetătorul Susanna Larsson a conchis: "tocmai evaluăm legătura dintre asimilarea de carotenoizi din alimentație și riscul de cancer la stomac. Datele pe care le-am cules îndreptătes recomandările actuale de a crește consumul de legume."

Studiul EPIC demonstrează că usturoiul și ceapa protejează împotriva cancerului la stomac.

Rezultatele studiului european cunoscut ca EPIC (European Prospective Investigation into Cancer), publicat în martie 2006 în International Journal of Cancer (Vol. 118, pp. 2559-2566), demonstrează că membrii familiei aliaceelor, cum ar fi usturoiul și ceapa, ne pot ajuta să ne protejăm împotriva cancerului la stomac.



Un nou studiu despre carotenoida licopenă îi demonstrează beneficiile asupra sănătății inimii.

O cercetare publicată în septembrie 2006 în American Journal of Clinical Nutrition a demonstrat că carotenoida licopenă are capacitatea de a inhiba agregarea plachetară în sânge prin intermediul inhibării unui compus denumit "glicoproteina IIb/IIIa". Acest efect diminuează acumularea trombocitelor, reducând astfel formarea de coagulari de sânge. "Ca hrană funcțională sau integrator alimentar, extractul de roșii (licopenă) poate avea un rol în prevenirea primară a bolilor cardiovasculare."

Un studiu european cu peste 220.000 participanți confirmă importanța fructelor și legumelor în protejarea inimii.

Renumitul Institut francez Pasteur, în colaborare cu cercetătorii de la alte două importante institute, a examinat datele referitoare la 129.701 de femei și 91.379 de bărbați, determinând o relație inversă între asimilarea de nutrienți conținuți în fructe și legume și bolile cardiace.

Când consumul de fructe și legume este ridicat, incidența bolilor cardiace rezultă a fi inferioară. Când consumul de fructe și legume este scăzut, incidența bolilor cardiace este mai ridicată. În publicarea în septembrie 2006 din

Journal of Nutrition (Vol. 136, pp. 2588 -2593) cercetătorii au concluzionat "Această analiză arată că consumul de fructe și legume este invers proporțional cu riscul de boli cardiace."

"Un om înțelept trebuie să își dea seama că sănătatea este averea sa de cea mai mare însemnătate și trebuie să învețe să trateze bolile folosindu-și propria judecată."

Hipocrate

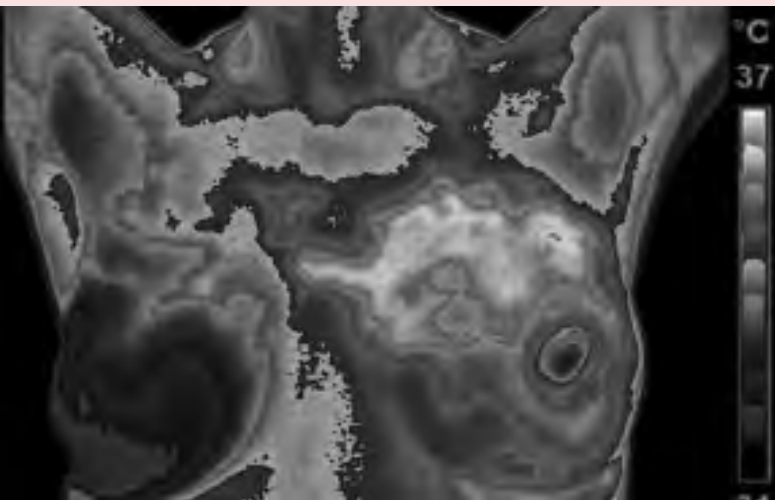
Bolile cronice sunt la originea unui număr de decese egal cu dublul celor provocate de toate bolile contagioase (inclusiv HIV/SIDA, tuberculoza și malarie), patologii legate de maternitate și de prima copilărie și de deficiențele nutriționale, toate la un loc.

Patru noi studii despre vitamina D care trebuie cunoscute

Trei ii evidentiaza rolul de protector impotriva cancerului, unul face referire la sanatatea plamanilor.

1 Consumul de vitamina D reduce riscul anumitor tipuri de cancer pana la 50%!

Publicand rezultatele in februarie 2006 in *American Journal of Public Health*, cercetatorii *Moore Cancer Center* de la Universitatea din California, au scos in evidenta legatura puternica dintre nivelul de vitamina D din organism si cancer. Folosind datele culese de o analiza sistematica de 63 de studii despre cancer, au demonstrat ca unor nivele ridicate de vitamina D corespunde un risc scazut de cancer, si invers. "O informatie preponderenta obtinuta din cele mai bune studii de observatie pe care lumea medicala ni le ofera, culese de-a lungul a 25 de ani, a condus la concluzia ca este nevoie de o actiune din partea institutiilor de sanatate publica.", afirma cercetatorul Dr. Cedric Garland. "Preponderenta deficitului de vitamina D, alaturi de descoperirea riscului crescut a anumitor tipuri de cancer la cei care sunt deficitari, sugereaza faptul ca deficitul de vitamina D poate contribui la cateva mii de cazuri pe an de moarte prematura datorata cancerului." Cercetatorii recomanda un aport de vitamina D de 1.000 UI pe zi.



La mai mult de un milion de femei din lume in fiecare an este diagnosticat un cancer la san, cu cea mai mare incidenta in Statele Unite si in Olanda. China are incidenta cea mai mica si cea mai scazuta rata a mortalitatii pentru boala. National Cancer Institute estimeaza faptul ca 13% dintre femeile americane va dezvolta cancerul la san in timpul vietii sale.

2 Nivele ridicate de vitamina D pot tine in frau dezvoltarea si evolutia cancerului la san.

Dupa parerea Dr. Carlo Palmieri de la *Imperial College* din Londra, stadiul Vitaminei D este un indicator critic al riscului de cancer la san. Publicandu-si lucrarea in numarul din octombrie 2006 al *Journal of Clinical Pathology* (doi.10.1136/jcp.2006.042747), Dr. Palmieri isi adauga contributia la lucrarile precedente care aratau o legatura directa foarte importanta intre stadiul vitaminei D si riscul de diverse tipuri de cancer, inclusiv cancerul la san, colon-rectal si la prostata.

3 Vitamina D poate injumatati riscul de cancer la pancreas.

Un studiu comun intre cercetatorii de la universitatile *Northwestern* si *Harvard* cu observarea datelor culese de la mai mult de 120.000 de participanti la "Nurse's Health Study" a demonstrat ca persoanele care luau 400 UI pe zi de vitamina D aveau o scadere a riscului de cancer la pancreas cu 43%. Publicandu-le rezultatele in numarul din septembrie 2006 din revista *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*, cercetatorii au concluzionat "In conformitate cu rezultatele de laborator care sugereaza efecte antitumorale ale vitaminei D, rezultatele noastre scot in evidenta un posibil rol al vitaminei D in prevenirea si posibila reducere a mortalitatii datorate cancerului la pancreas."

4 Vitamina D este si un protector al sanatatii plamanilor!

Conform cercetatorilor de la Universitatea din Auckland din Noua Zeelanda, nivelele ridicate de vitamina D ajuta la dezvoltarea si mentinerea functionalitatii plamanilor. Publicand studiul in numarul din decembrie 2005 al revistei *Chest* (volumul 128, numarul 6), cercetatorii au observat functionalitatea plamanilor si nivelele de vitamina D la 14.000 participanti la studiu si au scos in evidenta cateva rezultate surprinzatoare referitoare la diferenta de sanatate a plamanilor intre cei cu nivelele cele mai ridicate si cei cu nivelele cele mai scazute. "Diferenta in functionalitatea pulmonara intre subiectii cu nivele de vitamina D mai ridicate si subiectii cu nivele mai scazute este semnificativa", scrie cercetatorul Dr. Peter Black. "Cercetarea noastra demonstreaza ca vitamina D poate avea o influenta puternica asupra sanatatii plamanilor, cu nivele ridicate de vitamina D asociate unor efecte mai mari si mai pozitive asupra functionalitatii pulmonare."

GNLD sustine de mult timp necesitatea de a consuma vitamina D naturala. Noi stim ca aceasta este esentiala pentru sanatate, dar tendinta persoanelor de a evita productia naturala a vitaminei prin expunerea la lumina soarelui face integrarea si mai importanta.

Pentru a ajuta persoanele sa se asigure ca primesc o cantitate sanatoasa in fiecare zi, am inclus vitamina D in *Formula IV*, in *Formula IV Plus*, in *Multi* si in *Cal-Mag*. Vitamina D este prezenta si in *GR² Control Protein Shake*.





SAB are raspunsurile!

Comitetul de Consultanta Stiintifica (SAB) raspunde la cateva intrebari importante despre sanatate

D: Care este diferenta intre Indicele Glicemic si Raspunsul Glicemic?

R: Indicele glicemic (IG) clasifica alimentele pe baza vitezei cu care o cantitate de alimente care contine o cantitate standard (50g) de carbohidrati creste nivelele de glucoza din sange. Eficienta programului *GR² Control[®]* pentru pierderea in greutate este datorata tocmai timpului de raspuns glicemic (GR) al unei portii de mancare sau hrana specifica. SAB a dezvoltat Programul *GR² Control[®]* pentru pierderea si controlul greutatii luand in considerare atat indicele glicemic cat si procentele de continut glicemic al alimentelor ca instrumentelor pentru a controla timpul de raspuns glicemic. In plus, a analizat continutul caloric, alaturi de valoarea in termeni de sanatate a alimentelor consumate in mod obisnuit. Pentru a face Programul *GR² Control[®]* simplu de inteles si usor de urmat zi de zi, SAB a creat ghidul pentru Alimente Da si Alimente Nu. Acest instrument util elimina dificultatea de a calcula greutatile si in acelasi timp si enumera o varietate de alimente dintre care se poate alege in planificarea propriei diete.

D: Exista pesticide in vreunul dintre produsele GNLD?

R: Nu exista pesticide in niciunul dintre produsele noastre. Furnizorii nostri testeaza si certifica fiecare lot in parte din materiile lor prime pentru a garanta faptul ca nu exista nicio cantitate masurabila de pesticide sau de alte substante contaminante. Datorit abordarii noastre “*ai incredere, dar verifica*”, pentru a asigura cea mai ridicata calitate cu putinta si siguranta, dispunem la randul nostru efectuarea de teste ulterioare asupra materiilor prime.

D: Produsele din linia Nutriance[®] sunt hipoalergenice?

R: “Hipoalergic” este un termen care descrie un tip specific de test.

Testele efectuate pe produsele din linia Nutriance merg mai departe de ceea ce este cerut pentru clasificarea drept “hipoalergic”. Testate in institutelor europene de cercetare dermatologica cele mai prestigioase, produsele noastre respecta si depasesc metodele cele mai restrictive necesare pentru a asigura absenta reactiilor alergice. Cand am testat linia noastra de produse, am mers mai departe de simplele teste de reactie a pielii, facand ca produsele noastre sa promoveze cele mai sofisticate teste cosmetologice disponibile in prezent. Aceste proceduri sunt mai riguroase decat testele standard hipoalergenice, rezultand produse de calitate si de potential alergic scazut.

D: Acizii grasi omega-3 sunt importanti si pentru plamanii nostri?

R: O cercetare nipona a demonstrat ca o dieta bogata de acizi grasi omega-3 poate imbunatati functionalitatea pulmonara in indivizii care sufera de maladia pulmonara obstructiva cronica. Aceasta este o informatie importanta pentru cei care sufera de aceasta patologie, care este adesea asociata fumului si este killer-ul numerul 5 la nivel mondial. Importanta omega 3 este datorata si efectului lor antiinflamator. Inflamarea aparatului respirator, asa cum se intampla pentru alte tesuturi si aparate ale organismului, este asociata unei cresteri a riscului de patologie.