



INTERNATIONAL

NEWS YOU CAN USE

ROMANIA

Crucifere: trei noi studii au confirmat beneficiile pentru sanatate

Intr- un articol publicat in numarul din noiembrie 2005 din revista englezeasca de medicina "The Lancet" (vol.366, numarul 9499), cercetatorii de la Universitatea Harvard demonstreaza ca un consum scazut de fructe si legume proaspete este la nivel mondial, a treia cauza pentru aparitia tumorilor dupa fumat si consumul de alcool.

Chiar daca nu stiu sa explice in mod stiintific, bunicile noastre cunosc bine importanta cruciferelor pentru sanatate. Si totusi de mai putin de un de un deceniu, oamenii de stiinta au inceput sa atribuie o mare importanta acestor plante. In 1992 oamenii de stiinta de la *Universitatea "John Hopkins"* au izolat pentru prima oara un compus prezent in broccoli, numit sulforafanul. De aici sulfuranul si alti compusi cu nume extrem de complicate ca izotiocianati si glucozinolati, toti prezenti in plantele din familia cruciferelor, au fost introdusi pe o lista de agenti care protejeaza contra cancerului.

Trei recente cercetari au confirmat existenta unei corelatii intre aceste elemente de protectie continute in crucifere si o scadere a factorului de risc legat de cancerul la stomac, san si plaman.

O cercetare din Japonia evidentiaza la capacitatea broccolilor de a preveni cancerul la stomac

Prezentand descoperirile lor in cursul intalnirii Asociatiei Americane pentru Cercetari asupra Cancer, dedicata "Frontierelor in prevenirea cancerului", in 2 noiembrie 2005 cercetatorii japonezi de la Universitatea din Tsukuba au adaugat noi si semnificative date.

Studiul lor a demonstrat ca sulforafanul continut in broccoli ajuta organismul sa combata microorganismele, cunoscute sub numele de *Helicobacter pylori*, responsabile de producerea gastritei.

Aceste bacterii sunt considerate un factor de risc pentru ulcerul peptic si pentru cancerul la stomac. Oamenii de stiinta japonezi au demonstrat ca sulforafanul glucozinolat din broccoli are capacitatea de mentinere sub control bacteriile *H-pylori*. Coordonatorul cercetarii, Akinori Yanaka, a concluzionat afirmand ca o dieta bogata in sulforafan glucozinolat "ar putea sa constituie un factor de protectie contra cancerului la stomac".

Varza: utila in prevenirea cancerului la san?

Oamenii de stiinta din Statele Unite si din Polonia si-au indreptat atentia asupra efectelor pe care varza ar putea sa o aiba in prevenirea cancerului la san. Varza, ca si alte crucifere, este bogata



in glucozinolati, compusi care au demonstrat ca au proprietati anti-tumorale.

O echipa de cercetatori din Statele Unite si din Polonia a evidentiat o legatura inversa intre consumul de varza (atat cruda cat si gatita sub forma de mancaruri) si riscul de a face tumoare la san.

Studiind un grup de emigranti polonezi in Statele Unite, au gasit o mai mica incidenta a bolii la acele femei care au consumat cantitati mari de varza in adolescenta. Chiar si consumul ridicat de varza la o varsta adulta (cel putin trei portii pe saptamna) pare sa garanteze o protectie eficienta acelor femei care nu obisnuiau sa manance varza in adolescenta.

"Am observat o curba de reducere a riscului in care oprirea dezvoltarii tumorii poate surveni atat in faza initiala a carcinogenezei, reducand distrugerile ADN-ului si mutatiile celulare, atat in faza de dezvoltare a tumorii, intrerupand procesul care inhiba moartea programata a celulelor si stimuleaza cresterea celulara necontrolata", a conchis prof. Dorothy Rybaczyk-Pathak de la Universitatea din New Mexico.



Tumoare la plaman: mai putin probabila la consumatorii de crucifere

Oamenii de stiinta de la International Agency for the Cancer Research au evidentiat cum prin intermediul consumului de plante crucifere, in afara faptului de a fi un fapt pozitiv pentru intreaga populatie, in cazul unor persoane aduce beneficii suplimentare. Focalizand atentia asupra a doua genotipuri specifice destul de comune (GSTMM1 si GSTT1) au demonstrat faptul ca un consum regulat de crucifere este corelat cu o scadere a riscului de a avea o tumoare la plaman cu 33% pentru genotipul GSTMM1 si cu 72% pentru GSTT1. Comunicand intr-un articol publicat in numarul din 28 octombrie anul trecut in "The Lancet" rezultatele studiului, coordonatorul Dr. Paul Brennan declara: "Aceste date furnizeaza o indicatie clara asupra efectelor protective pe care cruciferele le au contra aparitiei cancerului pulmonar".

Componentele utile din fructe si legume se pierd in timpul proceselor productive!

Intr-un articol publicat in numarul din noiembrie 2005 al *Journal of Food Chemistry* cercetatorii de la Universitatea olandeza din Wageningen evidentiaza cum in fiecare faza a procesului de productie "de pe camp pe masa" fructele si legumele pierd din

continutul lor de fitonutrienti utili pentru sanatatea noastra. Este bine cunoscut faptul ca vitaminele continute in fructe si legume scad in decursul diferitelor faze de recoltare, depozitare si transport dar este cu atat mai ingrijorator mai ales ca acelasi lucru se verifica si pentru alti fitonutrienti si in mod special pentru glucozinolati.

"Consumatorii pot observa culoarea si celelalte caracteristici care indica calitatea fructelor si a legumelor", afirma Dr. Ruud Verkerk, "dar nu si prezenta elementelor nutritionale care ne mentin sanatosi."

Cruciferous Plus della GNLD

Importanta fitonutrientilor continuti in crucifere pentru o sanatate optima a fost dovedita de catre SAB (Comitetul de Consultanta Stiintifica al GNLD) inainte de introducerea **Cruciferous Plus**, cu mai bine de zece ani in urma. Formula acestuia continand un extras integral din broccoli, ridichi, varza si alte legume din familia cruciferelor, Cruciferous Plus asigura aceiasi eficienta protectiva ca si portie de legume proaspete: contine sulforafanii, glucozinolati, indol carbonolii si multi alti compusi de acest gen.

Studiile conduse pe culturi celulare dupa protocolurile aprobate de Institutul National pentru Cancer al Statelor Unite au evidentiat modul in care componentii activi continuti in Cruciferous Plus protejeaza celulele de atacul agentilor biologici cancerogeni crescand capacitatea celulelor de a regla propriile posibilitati de aparare si imbunatatind capacitatea de protectie ale enzimelor de faza 2.

Multe persoane reusesc cu dificultate sa introduca in dieta proprie cantitatea necesara de crucifere, si acest lucru produce o carenta de fitonutrientii pe care acestea le contin. Dat fiind faptul ca noile cercetari par sa confirme beneficiile aduse de fitonutrientii continuti in crucifere si evidentiaza modul in care aceste substante sunt pierdute pe durata proceselor de prelucrare industriala si in cursul distributiei alimentelor, din ele rezulta evident avantajele reale care au legatura cu completarea dietei cu integratori alimentari pe baza de crucifere.

Acizii grasi Omega-3 protejeaza sanatatea cordului

O cercetare prezentata in luna noiembrie 2005 pe durata intalnirii stiintifice a American Heart Association a evidentiat beneficiile acizilor grasi omega-3 chiar si la subiectii care iau medicamente care contin statine, (cum ar fi Torvast, Crestor sau Zocor). Datele provin din analiza a 18.645 participanti la o cercetare de lunga durata asupra efectelor acizilor grasi omega-3 EPA (acidul eicosapentaenoic) impreuna cu statine fata de statinele singure.

Rezultatele au evidentiat ca prin combinarea statinelor cu EPA s-a abtinut o reducere cu 19% a incidentei diferitelor probleme cardiace fata de folosirea statinelor simple.

Dr. Mitsuhiro Yokoyama, director al departamentului de Medicina cardiovasculara si respiratorie de la Universitatea de medicina din Kobe conchide: "Aceste rezultate par sa confirme eficienta consumului de ulei de peste si de acizi grasi omega-3, din moment ce aduc efecte benefice". Cercetatorii au subliniat chiar si efectele pozitive ale statinelor si ale EPA combinate sunt chiar mai evidente la persoanele care au suferit deja de disfunctionalitati coronariene.

Nota: toate persoanele care se afla sub ingrijirea unui medic pentru probleme cardiovasculare ar trebui in orice situatie sa-l consulte inainte de a-si modifica radical obiceiurile alimentare sau daca doreste sa recurga la o completare a dietei cu omega-3.

Importanta acizilor grasi omega-3 pentru sanatatea cardiovasculara este unul din punctele forte ale **Omega-3 Salmon Oil** de la GNLD, care aduce aceiasi cantitate de acizi grasi omega-3 ca si o portie de peste proaspar in aceiasi forma bio-disponibila in care se gaseste in natura. Dezechilibrele in proportia de acizi grasi prezenti in medie in dieta moderna care provin dintr-un aport prea redus de acizi grasi omega-3 constituie un pericol pentru sanatate din multe puncte de vedere. Sanatatea cardiovasculara ar trebui sa fie intotdeauna considerata prioritara, si in cazul acesta nu se poate face abstractie de o completare a ratiei de acizi grasi omega-3.

Omega-3 Salmon Oil della GNLD este un supliment nutritiv dezvoltat in mod expres pentru a acoperi carentele nutritionale de acizi grasi omega-3 determinate de obiceiurile alimentare moderne.



Calciul si performantele sportive

Atletii recurg la suplimente alimentare speciale pentru a obtine prestatii mai bune, dar adesea ignorand unele elemente fundamentale care sunt necesare pentru a obtine prestatii sportive excelente.

Functiile calciului

Sigur, pentru atleti este important sa-si concentreze atentia asupra catorva nutrienti specifici retinuti a fi utili la imbunatatirea prestatii, dar adesea se intampla ca la alcatuirea dietei sportivilor se subvalueaza unele elemente poate prea evidente, cum este de exemplu calciul. Calciul, asa cum toti stiu, este esential pentru dezvoltarea si mentinerea oaselor si dintilor. Pentru atleti, deasemenea, calciul desfasoara un rol foarte important si in imbunatatirea prestatii. Calciul este necesar pentru contractia musculara, reglarea ritmului cardiac, conducerea impulsurilor nervoase si intervine in activitatea hormonala care sta la baza producerii de energie de catre organism. Toate activitatile fiziologice ale caror functionare perfecta au importanta fundamentala pentru a putea obtine prestatii atletice excelente⁽¹⁾.

Atletii au nevoie de calciu

Organismul nostru cauta in mod constant sa mentina concentratia de calciu in sange intre niste parametri foarte stansi, dat fiind faptul ca o reducere a acestora chiar foarte usoara poate avea consecinte grave. Pe parcursul unui antrenament sau intrecere, de exemplu, se intampla adesea ca atletii sa fie afectati de crampe. In multi cazuri ei recurg la bauturi "sportive" bogate in electroliti, fara sa considere importanta calciului in prevenirea si eliminarea crampelor musculare. Pentru a se diminua aparitia crampelor, completarea calciului este in mod special importanta la atletii care desfasoara activitati care cer o rezistenta la oboseala prelungita in timp sau pentru acele activitati care se desfasoara in medii foarte calde.

Riscurile pentru atlet

Daca riscurile unei carente de calciu sunt cauza unei ingrijorari chiar si pe pe termen scurt, pe termen lung pot pune in pericol sanatatea generala a atletului. Acest lucru este si mai adevarat in cazul femeilor. In cazul atletelor care practica un sport in care este important sa se tina sub control greutatea sau sporturi care cer o rezistenta considerabila s-a demonstrat un nivel scazut de absorbtie a calciului. In cazul atletelor care tin un regim dietetic "vegan"⁽²⁾ se inregistreaza de-a dreptul o carenta cronica din acest element⁽³⁾. Atletele de sex feminin care sufera de dereglari de ciclu prezinta un risc mai

ridicat de osteopenie (pierdere medie de masa scheletica care este un bun pre-indicator al osteoporozei) fata de media cazurilor. Aceasta deriva din faptul ca cele mai comune surse de calciu (mai ales lapte si produse lactate) sunt inlocuite cu bauturile sportive care sunt lipsite de calciu. Pentru aceasta este absolut indispensabil ca femeile sa-si asigure in fiecare zi cantitatea de calciu recomandata fie consumand alimente bogate in calciu, fie recurgand la suplimente alimentare specifice.

Cal-Mag: o solutie valabila

In general, atletii si toti cei care au o viata foarte activa au nevoie sa-si asigure toate elementele nutritionale necesare pentru a realiza performanta, inclusiv calciul, care este intotdeauna subevaluat mult; GNLD, din contra, cunoaste de o buna perioada importanta calciului. **Cal-Mag**, prin formula sa care contine o combinatie de calciu si magneziu cu un adaos de vitamina D3, favorizeaza la maxim absorbtia calciului in organism si reprezinta o solutie valabila pentru aceste carente in cazul oricui.



⁽¹⁾ *Nutrition in Exercise nad Sport*, Wolinsky, I.; CRC Press, Third Edition.

⁽²⁾ *Vegano: vegetarian care evita toate alimentele si produsele de origine animala (nu doar carnea, dar si oua, lapte, miere, etc.)*.

⁽³⁾ "Osteoporosis: Understanding Key Risk Factors and Therapeutic Options", Beck, Belinda R., PhD, Shoemaker, Rebecca, MD; *The Physician and Sports Medicine*, Volume 28, No 2, Feb. 2000.

"Maternal Milk Consumption Predicts the Tradeoff between Milk and Soft Drinks in Young Girl's Diet", Fisher, Jennifer Orlet, Mitchell, Diane C., Smiciklas-Wright, Helen, Birch, Lean Lipps, *Journal of Nutrition*, Volume 131:246-250, 2001.



SAB are raspunsurile!

Comitetul de Consultanta Stiintifica (SAB) raspunde intrebarilor voastre importante despre sanatate

D: Care este diferenta dintre estrogenii "buni" si estrogenii "rai"?

R: In organismul uman sunt prezente ambele tipuri de estrogeni, care difera prin structura lor chimica. Studiile au demonstrat ca estrogenii in mod comun cunoscuti ca si "rai" se gasesc in concentratii mai mari in cazul femeilor care dezvoltă tumoare la san. Si din contra, estrogenii "buni" sunt asociati unui risc mai mic de a dezvoltă tumoare la san. Unele elemente nutritionale prezente in crucifere inhiba actiunea potential periculoasa estrogenilor "rai".

D: Care este functia liquiriziei (lemn dulce) prezenta in Cruciferous Plus?

R: Radacina de liquirizia (lemn dulce) contine cateva substante dulci cunoscute sub numele de calconi. S-a observat ca acesti compusi benefici reusesc sa previna sinteza unui subprodus al testosteronului si care favorizeaza dezvoltarea unei tumori la prostata. Calconii apartin aceleiasi familii de compusi chimici ca si flavonoidele antioxidante, in concluzie acestia asigura organismului si alte efecte protective.

D: Dr. Hooper si Dr. Carughi au utilizat trei capsule de Carotenoid Complex in cadrul studiului publicat de American Journal of Clinical Nutrition?

R: Studiul Dr. Hooper si Dr. Carughi pe care l-au publicat in AJCN este un studiu care se refera la biodisponibilitate, care tine sa demonstreze faptul ca acei carotenoizi prezenti in Carotenoid Complex sunt digerati si introdusi in circulatia sangelui. Dat fiind ca cercetarea s-a desfasurat pe o perioada scurta, doar patru saptamani, au fost utilizate sase capsule de Carotenoid Complex. In toate studiile succesive efectuate de catre Ministerul Agriculturii al Statelor Unite

(USDA) s-au utilizat trei capsule pe zi. USDA era interesat sa studieze Carotenoid Complexul deoarece era in cautarea unei surse alimentare pure si standardizate pentru studiile lor. Rezultatul cercetarilor efectuate de catre aceasta institutie a fost ca suplimentarea cotidiana cu Carotenoid Complex poate:

- intareasca sistemul imunitar cu 37% in doar 20 de zile
- reduce daunele suferite de celule datorate oxidarii cu 44%
- creste numarul de celule naturale cu 20% (celulele killer naturale sunt prima noastra aparare contra tumorilor)
- reduce daunele produse de oxidare din circulatia sanguina.

D: Am auzit spunandu-se ca pestele poate contine mercur, in cantitati periculoase pentru sanatate.

Cee tip de analize s-au efectuat pentru a fi siguri ca in Omega-3 Salmon Oil nu exista urme de mercuri?

R: Pestele poate contine mercuri si alte substante toxice. Dar puteti fi siguri ca acest tip de problema nu priveste capsulele de Omega-3 Salmon Oil. Aceste capsule contin, de fapt, exclusiv ulei care provine din partile comestibile ale pestelui, excluzand deci acele organe in care se pot acumula substante periculoase cum ar fi ierbicidele, pesticidele si metale grele.

GNLD urmeaza cu scrupulozitate toate analizele standard continute in protocolul AOAC (Association of Analytical Communities) pentru verificarea ca efectiv produsele noastre sa nu contina ierbicide sau metale grele, onclusiv mercurul. Scupuloasa analiza pe care o efectuam in cautarea oricarui element contaminant face ca Omega-3 Salmon Oil sa adere la cele mai inalte standarde in ceea ce priveste puritatea si calitatea.