



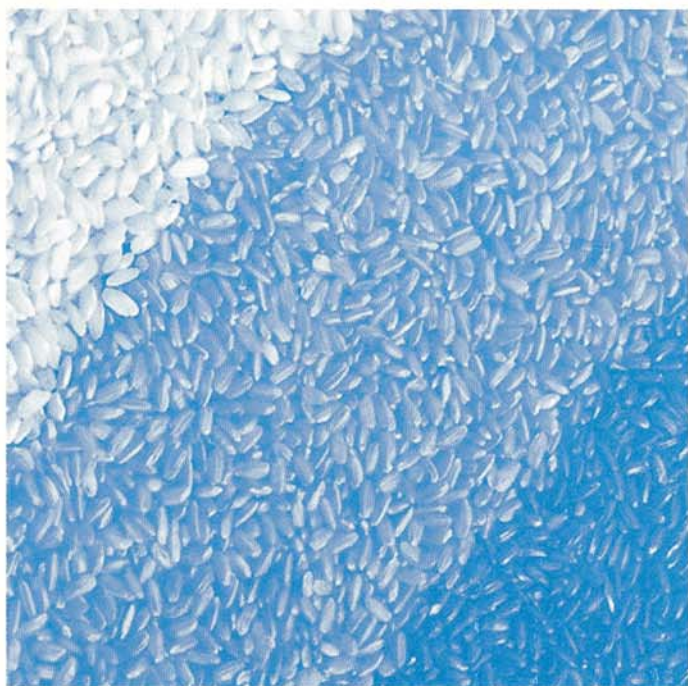
INTERNATIONAL

CEREALI INTEGRALI

Sempre più studi dimostrano la loro importanza per la nostra salute!

Continuano a piovere dati da studi effettuati per investigare il fantastico potere dei cereali integrali nel proteggere la salute. Più si effettuano ricerche, più si trova che i cereali integrali fanno cose per la nostra salute che altri cibi non fanno e che i cereali raffinati, come la farina bianca, semplicemente non possono fare. Più recentemente, nell'edizione dell'American Journal of Clinical Nutrition di gennaio 2006 (volume 83), uno studio intitolato "L'assunzione di cereali integrali è inversamente associata con la sindrome metabolica e la mortalità negli anziani" mostra che gli individui anziani che mangiano regolarmente cereali integrali hanno un rischio significativamente ridotto di malattie cardiache e di sindrome metabolica.

Un altro risultato importante si è avuto dallo studio, pubblicato nel 2002, "Effetti dei cereali integrali sulla sensibilità all'insulina in adulti iperinsulinemici in sovrappeso" (*Am J Clin Nutr* 2002, 75:848-855), che ha dimostrato un vantaggio diretto dei cereali integrali sui cereali raffinati nel controllare i livelli di insulinemia salutari.



Ecco altri studi, i cui risultati comprovano ulteriormente il legame tra cereali integrali e salute del cuore.

- 1) Uno studio condotto nel 1998 su 34.000 donne ha dimostrato che quelle che mangiavano almeno una porzione di cereali integrali al giorno avevano tra il 30% ed il 36% in meno di rischio di sviluppare malattie cardiache. ("L'assunzione di cereali integrali può ridurre il rischio di morte per ischemia cardiaca in donne in post-menopausa", *Am J Clin Nutr* 1998 68:248-257)
- 2) I risultati di uno studio condotto su 75.000 soggetti per dodici anni hanno mostrato che coloro che mangiavano circa tre porzioni di cereali integrali ogni giorno avevano sviluppato un rischio di malattie cardiache più basso del 25% e un rischio di infarto del 36% inferiore rispetto a coloro che non inserivano cereali integrali nella loro dieta. (Consumo di cereali integrali e rischio di coronaropatie", *Am J Clin Nutr* 1999 70:412-419)
- 3) Un altro studio, pubblicato nel 1998 sul Journal of the American Medical Association ha trovato ugualmente forti legami tra assunzione di cereali integrali e salute, includendo fino al 50% di riduzione del rischio di infarto ischemico. ("Consumo di cereali integrali e rischio di infarto ischemico nelle donne: studio prospettico", *JAMA* 2000;284:1534-1540)
- 4) Dei 44.000 uomini coinvolti nello studio di seguito riportato, coloro che avevano consumato circa tre porzioni al giorno di cereali integrali, avevano beneficiato di una riduzione del 18% nel rischio di attacco cardiaco. ("Assunzione di cereali integrali, crusca e germe e rischio di coronaropatie negli uomini" *Am J Clin Nutr*, 2004, 80:1492-1499)

La GNLD ha focalizzato già da molti anni la sua attenzione sull'importanza dei cereali integrali e sui nutrienti unici che essi contengono. L'assunzione di **cereali integrali** è un bisogno primario per un corpo sano. La loro importanza è appropriatamente esaltata dalla loro posizione come cibo fondamentale nell'ormai famosa "Piramide dell'Alimentazione Equilibrata". Ciò che dà ai cereali integrali il potere sulla salute del cuore è senza dubbio una combinazione di fattori che includono lipidi, steroli, fibre, vitamine, minerali ed altri fitonutrienti. Quello che è certo è che i cereali raffinati non hanno questo potere. È altresì certo affermare che questi benefici non vengono dai carboidrati e che non c'è nessuna evidenza che dimostri che vengano dalle proteine contenute nei cereali integrali. Questi benefici vengono in realtà da due gruppi di nutrienti: "lipidi e steroli" e "fibre". Tutto ciò cosa ci fa capire, che cosa evidenzia? Che tutti hanno un bisogno fondamentale di assumere più cereali integrali, ogni giorno. Bisogna fare attenzione, inoltre, al fatto che, sebbene alcuni



cibi siano etichettati con la scritta "cereali integrali", questi sono spesso poveri di lipidi, steroli e fibre. In verità anche che la farina bianca che noi assumiamo più comunemente ha perso la maggior parte del suo valore nutrizionale; per esempio, tredici nutrienti chiave, inclusa la vitamina E, vengono ridotti del 93%! Per compensare questa perdita enorme di nutrienti, la farina viene di solito arricchita, ma con solo cinque nutrienti, causando ciò che molti scienziati e ricercatori chiamano nutrizione negativa (www.wholegraincouncil.org).

In ogni caso bisogna seriamente impegnarsi a trovare e mangiare cibi ricchi in cereali integrali; e per assicurare che il nostro corpo stia ricevendo realmente ciò di cui ha bisogno, dobbiamo includere anche degli integratori nel nostro programma alimentare. **TRE-EN-EN e Formula IV della GNLD**

costituiscono un semplice e comodo modo per aumentare il contenuto di lipidi e steroli della nostra dieta quotidiana e, conseguentemente, per mantenere sane ed efficienti le nostre cellule.

Il probiotico "Acidophilus" mostra benefici per gli atleti e la sindrome da stanchezza cronica legata all'Epstein Barr Virus



Quando gli atleti si affaticano, una delle conseguenze biologiche che i medici ed i ricercatori riscontrano è un calo di una sostanza naturale che combatte i virus, noto come interferone. Livelli bassi di interferone sono stati riscontrati anche in individui infettati dall'Epstein Barr virus (EBV), che soffrono della stanchezza cronica che accompagna l'infezione. In accordo con una ricerca pubblicata nel maggio 2006 sul *British Journal of Sports Medicine* (BJSM; 40:351-354 - "Inversione della fatica dell'atleta

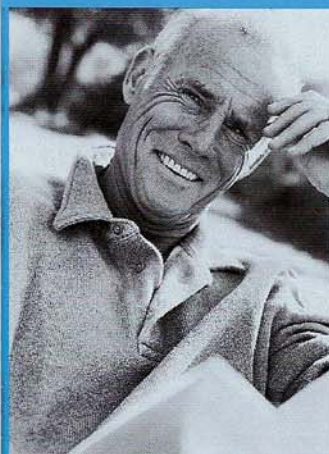
da difetto nella secrezione di interferone dopo somministrazione di Lactobacillus Acidophilus" di Dr. R. L. Clancy dell'Università di New Castle in Australia) la supplementazione con Lactobacillus acidophilus (20 miliardi al giorno) per trenta giorni ha invertito il declino dell'interferone riportandolo a livelli salutari. Il potere degli organismi probiotici (che supportano la vita) è stato sempre presente nella linea di prodotti della GNLD da anni.

L'Acidophilus Plus della GNLD è una eccellente formulazione che rilascia una miscela sinergica di 5 miliardi di Lactobacillus acidophilus, più altri quattro probiotici in ogni capsula.

L'esclusiva tecnologia usata per la preparazione del prodotto assicura il rilascio dei probiotici nella sede della loro azione all'interno del tratto gastrointestinale.



Ancora buone notizie sul licopene ed il cancro alla prostata



Studi che dimostrano un legame tra il carotenoide licopene e la riduzione del rischio di cancro alla prostata sono comparsi nella letteratura scientifica e nella stampa divulgativa già dai primi anni 90. Un'evidenza epidemiologica, risultante dall'aver seguito uomini con e senza cancro alla prostata, ha messo in risalto un forte effetto protettivo di questo particolare carotenoide. Uno studio ha mostrato che quando il licopene (dai pomodori) era presente nella dieta 4 o 5 volte alla settimana, si notava una riduzione del rischio di cancro alla prostata del 25%. Ora un nuovo studio ha mostrato ancor di più gli

effetti eccezionali a livello preventivo. Pubblicato nel maggio 2006 sulla rivista *Urological Oncology* (vol. 23, pp. 383-385), questo studio di due anni, che prevedeva l'uso di licopene ricavato dal pomodoro, ha mostrato un decremento del 42% dei livelli nel sangue di un antigene prostata-specifico (PSA) in corrispondenza di un incremento dei livelli di licopene nel sangue dell'82%. Gli individui del gruppo di "controllo" dello stesso studio, cioè coloro che non avevano assunto licopene, hanno mostrato un aumento del 23% dei livelli ematici di PSA ed una riduzione del 52% dei livelli ematici di licopene.