

# NEWS YOU CAN USE

## La Scienza all'Avanguardia...

*Diagnosi Diabete: siete a rischio?*

Il Diabete di "tipo 2" (cioè il diabete non congenito) si sta diffondendo sempre più. Attualmente più di 15 milioni di persone negli Stati Uniti soffrono di diabete. Di questi, circa 5 milioni e mezzo ne sono inconsapevoli! Quest'anno sono stati diagnosticati 798.000 mila nuovi casi e questo numero aumenta anno dopo anno. Questo significa che anche voi potreste essere a rischio in qualsiasi istante!



*Qual è la causa di questa "impennata" dei casi di diabete?*

Molti esperti del settore concordano che la causa primaria sia l'alimentazione: una crescente dipendenza dai carboidrati che stimolano la produzione di insulina. La gente scappa dagli alimenti grassi e li sostituisce con cibi apparentemente sani come pasta, riso e merendine magre, alimenti ricchi di carboidrati che stimolano la produzione di insulina aumentando in maniera drammatica la risposta glicemica dell'organismo, causando forti "picchi" nei livelli di zuccheri nel sangue. Questi "picchi" costringono l'organismo a reagire per normalizzare il livello degli zuccheri producendo insulina. Dopo anni di queste "montagne russe" con picchi di glucosio ed insulina i recettori d'insulina nel corpo diventano insensibili ad essa, cosicché l'insulina non riesce più a svolgere il suo compito e i livelli di zuccheri nel sangue rimangono pericolosamente alti. Questo può portare all'insorgere del diabete di "tipo 2".

**Migliorate la tolleranza al glucosio nei diabetici con una dieta a basso indice glicemico!**

Questa notizia fu riportata sull'American Journal of Clinical Nutrition, dopo che alcuni ricercatori analizzarono e paragona-

rono gli effetti di una colazione a basso indice glicemico a quelli di una colazione ad alto indice glicemico.

Colazioni a basso indice glicemico miglioravano la tolleranza al glucosio al secondo pasto! Addirittura la tolleranza al glucosio poteva aumentare in un solo giorno!

**Un'alimentazione a basso indice glicemico migliora la qualità della vita nei bambini diabetici!**

Il numero di Luglio di Diabetes Care ha reso noti i risultati di una dieta a basso indice glicemico confrontandoli con quelli di una dieta con scambio di carboidrati in bambini affetti da diabete "di tipo 1" (congenito). Durante un periodo di 12 mesi, i bambini sottoposti al primo tipo di dieta hanno fatto registrare un più basso livello di iperglicemia. Inoltre, la qualità della vita, sia per i bambini che per i genitori, era migliore di quella dei bambini sottoposti al secondo tipo di dieta.

*Il pane bianco e la pasta contribuiscono a provocare un alto indice glicemico!*

Il numero di Marzo dell'American Journal of Clinical Nutrition riportava che il consumo di pasta, pane bianco e patate aveva conseguenze negative sull'indice glicemico dei diabetici "di tipo 1". Sostituendoli con i loro equivalenti "integrali", i diabetici possono ottenere una migliore qualità della vita.

*Sono sempre più gli adolescenti diabetici che scelgono rischiosi regimi alimentari nella speranza di perdere peso!*

In Aprile alcuni ricercatori dell'Ohio hanno dimostrato che la "moda" di essere magri può causare molti scompensi alimentari nelle ragazze diabetiche.

In caso di un comportamento alimentare rischioso, quale bulimia o anoressia, il controllo glicemico può risultare difficile. Gli studiosi hanno concluso sostenendo l'utilità di promuovere un'alimentazione salutare basata su un corretto indice glicemico.

**Una completa informazione è solo metà della battaglia contro il diabete.**

**Affidatevi alla GNLD per avere il migliore aiuto contro il peso in eccesso e contro il diabete!**

## Assicuratevi la vostra "Area di Controllo Glicemico"

Sul mercato ci sono centinaia di programmi per la perdita del peso, ma solamente uno funziona per tutta la vita: GR<sup>2</sup> Control. Grazie all'uso di questo rivoluzionario programma per la perdita del peso della GNLD, non solo perderete peso, ma imparerete anche a mantenervi in forma per sempre!

## Risposta Glicemica

Quando assumiamo carboidrati il nostro organismo deve produrre insulina per normalizzare i livelli di zuccheri nel sangue. Questa è chiamata "Risposta Glicemica". Più frequentemente vengono assunti carboidrati, più frequentemente si rende necessaria una risposta glicemica. Quando una persona consuma una quantità eccessiva di carboidrati giorno dopo giorno, l'organismo ha molta energia disponibile sotto forma di glucosio e smette di bruciare grassi, immagazzinandoli!

## Il Programma GR<sup>2</sup> Control

Il nuovo sorprendente programma della GNLD, GR<sup>2</sup> Control, porta la scienza della perdita del peso a livelli mai raggiunti prima. L'intero programma si basa sulle più recenti scoperte in materia di risposta glicemica per ridurre la richiesta di produzione d'insulina, per favorire la sensazione di sazietà tra i pasti, per mantenere dei livelli di energia equilibrati e controllati per più lunghi periodi di tempo, per interrompere l'immagazzinamento dei grassi e favorire la loro eliminazione. Ma non è tutto... GR<sup>2</sup> Control vi aiuterà a modificare la vostra alimentazione in modo che possiate fare le scelte alimentari più corrette per tutta la vostra vita!



**L'unico modo per vincere è perdere... contattate il vostro Distributor GNLD oggi stesso e scoprite come assicurarvi un futuro più "magro" e più sano!**