

INTRODUZIONE AI FITONUTRIENTI

“Fai sì che il cibo sia la tua medicina; fai sì che la tua medicina sia il tuo cibo.”

Ippocrate, il “padre della medicina”.

Nell'antichità faceva parte del senso comune la consapevolezza che alcune piante avessero effetti benefici sulla salute sia del corpo che della mente. Oggi invece ci si sforza di ottenere il miglior stato di salute confidando più sull'armadietto dei medicinali che non preoccupandosi del proprio regime alimentare. Insomma: ci si concentra più sulla cura che non sulla prevenzione.

L'illusione è che cure altamente tecnologiche possano risolvere i vostri problemi di salute, così che possiate mangiare qualsiasi cosa desideriate senza curarvi del modo in cui il cibo che mangiate interagisce con il vostro organismo.

Quel che mangiate, in realtà, può determinare la differenza tra salute e malattia. Gli esperti concordano sul fatto che circa un terzo dei tumori e la metà dei casi di malattie cardiovascolari sono dovuti al tipo di regime alimentare (1).

Il benessere e il malessere sono due lati della stessa medaglia: i cibi sbagliati possono mettere a rischio la salute, ma i buoni cibi sono in grado di sostenerla!

FRUTTA E VERDURA: LE MIGLIORI “GUARDIE DEL CORPO”

Per moltissimo tempo gli uomini sono stati cacciatori e raccoglitori, e anzi per lo più raccoglitori. Gli scienziati hanno teorizzato che il nostro metabolismo sia tarato sulle piante che eravamo soliti raccogliere: frutta, verdura, radici, nocciole, erbe e granaglie integrali.

La correlazione tra un'alimentazione basata su questi cibi e un buono stato di salute è così ben documentata che praticamente tutte le organizzazioni sanitarie pubbliche a livello mondiale raccomandano una dieta ricca di vegetali. Frutta e verdura possono essere considerate le migliori “guardie del corpo”.

Negli ultimi anni si sta facendo sempre più chiaro il meccanismo attraverso il quale i vegetali sostengono la salute umana, dato che gli scienziati hanno identificato e sperimentato migliaia di composti vegetali benefici.

I FITONUTRIENTI: LO STRUMENTO CON CUI LE PIANTE SI DIFENDONO E CI DIFENDONO

Oltre alle fibre, alle vitamine e ai minerali, le piante contengono anche altri fitonutrienti (“fito” in greco significa “pianta”, quindi: nutrienti provenienti dalle piante), molti dei quali hanno colori, aromi e sapori molto forti. Spesso antiossidanti, questi “nutrienti protettivi” sono componenti essenziali dei sistemi di difesa che le piante mettono in atto per proteggersi dalle malattie, dai predatori, dalla luce solare e dall'ossidazione.

Ma oltre a proteggere le piante, questi composti sono in grado di proteggere anche la nostra salute. Esistono centinaia di studi che dimostrano l'esistenza di una correlazione tra i fitonutrienti e le diete che ne sono ricche, e l'abbassamento del rischio di malattie cardiovascolari, pressione alta, colpi apo-

pletici, tumori e cecità. Gli esperti affermano che una carenza di questi elementi nella dieta può essere all'origine di danni cellulari, invecchiamento precoce e molti tipi di malattie.

I ricercatori hanno registrato i maggiori benefici legati all'azione dei fitonutrienti nel campo della prevenzione dei tumori. Oltre 200 studi hanno evidenziato la correlazione positiva esistente tra una assunzione di grandi quantità di frutta e verdura con un abbassamento del rischio di cancro.

Per ogni singolo passo in avanti lungo la strada che porta al tumore, esiste un fitonutriente in grado di ridurre le probabilità che la fase successiva venga raggiunta.

Queste scoperte hanno portato ad intensificare la ricerca al riguardo: il National Cancer Institute degli Stati Uniti ha speso milioni di dollari per identificare, isolare e studiare le sostanze protettive contenute in molti vegetali come i pomodori, l'aglio, la radice di liquirizia, gli agrumi, le carote, i broccoli e la soia.

IN CHE MODO I FITONUTRIENTI COMBATTONO LA MALATTIA?

Gli scienziati stanno appena cominciando a scoprire tutti i segreti che le piante nascondono tra le loro foglie. Praticamente ogni frutto, ogni verdura, ogni cereale è ricco di fitonutrienti, compresi gli antiossidanti, che sono in grado di prevenire le mutazioni maligne. Alcuni fitonutrienti impediscono la formazione di elementi cancerogeni, mentre altri sostengono la produzione di enzimi in grado di neutralizzarli ed eliminarli prima che possano effettivamente nuocere. Alcuni fitonutrienti possono impedire l'interazione degli ormoni cancerogeni con le cellule, mentre altri uccidono i microbi connessi con il cancro.

Persino se queste difese vengono superate, i piccoli tumori che ne derivano non sono in grado di uccidere: il pericolo consiste in qualche metastasi che può svilupparsi, entrare nella circolazione del sangue e insediarsi in qualche altro tessuto. Ma il tumore iniziale non è in grado di crescere se non viene alimentato, e ci sono fitonutrienti che aiutano ad evitare il formarsi di capillari sanguigni, tagliando i rifornimenti di cibo e ossigeno e impedendo al tumore di svilupparsi.

Alcuni fitonutrienti, come i lipidi e gli steroli del grano, del riso e della soia, ci aiutano in altri modi a proteggere la nostra salute: da una parte i lipidi costituiscono elementi costruttivi importantissimi delle membrane cellulari, dall'altra gli steroli agiscono per tenere sotto controllo il colesterolo.

Questa sì che è una protezione completa! Che insegnamento trarre da tutto ciò? Date retta a vostra madre (che ha il pieno sostegno delle associazioni contro il cancro) e mangiate più verdura! E naturalmente anche frutta, grani integrali, nocciole, semi e radici. Gli esperti di tutto il mondo raccomandano come minimo cinque porzioni di frutta e verdura al giorno come parte di una alimentazione equilibrata basata su alimen-

ti di origine vegetale. Se non mangiate tutte le porzioni raccomandate, gli integratori possono fornirvi alcuni degli elementi nutrizionali che mancano nei regimi alimentari subottimali e vi aiutano a superare le “carenze di fitonutrienti”.

LA GNLD È UN AUTENTICO PIONIERE DEI FITONUTRIENTI

La GNLD è stata tra i primi pionieri nella ricerca nel campo dei fitonutrienti. Tre-en-en, introdotto nel 1958 come ingrediente di Formula IV, è stato il primo integratore alimentare di fitonutrienti al mondo, in grado di fornire lipidi e steroli estratti da grano, riso e soia.

Carotenoid Complex è stato il primo e unico integratore a fornire l'intera gamma di carotenoidi contenuta nella frutta e nella verdura. Gli studi condotti su Carotenoid Complex da parte dei membri del SAB hanno consentito alla GNLD di ottenere l'incredibile riconoscimento di essere stata l'unica società privata mai invitata a presentare le sue scoperte presso l'Accademia delle Scienze di New York. Quegli stessi studi sono stati presentati nel corso di numerose conferenze scientifiche e due di essi sono stati pubblicati dall'*American Journal of Clinical Nutrition*.

Allo stesso modo, Flavonoid Complex è stato il primo integratore al mondo ad offrire una protezione antiossidante idrosolubile derivante da frutta, verdura e tè verde ricchi di flavonoidi.

Cruciferous Plus ha proseguito la serie offrendo la protezione contenuta nelle arance, nella soia, nella radice di liquirizia, e in ampio spettro di vegetali della famiglia delle crucifere.

Ricerche condotte in istituti indipendenti rispettando i rigidi protocolli stabiliti dal National Cancer Institute hanno dimostrato che sia Flavonoid Complex che Cruciferous Plus hanno inibito la crescita di tumori umani in provetta.

E Garlic Allium Complex è stato il primo integratore presente sul mercato ad offrire la protezione ad ampio raggio assicurata dall'aglio, dalle cipolle, dall'aglio cipollino e dal porro.

La gran parte della ricerca sui fitonutrienti è stata svolta nel corso degli ultimi anni. Praticamente, questo ramo della ricerca è ai suoi primi passi, e la GNLD può vantare una esperienza specifica significativamente maggiore di tutti i suoi concorrenti. Siamo stati la prima società a intuire e credere nelle salutari proprietà dei fitonutrienti, e siamo sempre stati all'avanguardia grazie alle nostre importanti ricerche e ad una costante innovazione.

Siamo assolutamente certi che non potrete trovare sul mercato alcun integratore di fitonutrienti migliore dei nostri. E abbiamo i dati per dimostrarlo.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Goldberg, I. Introduction. In: Functional Foods: Designer Foods, Pharmafoods, Nutraceuticals. Goldberg, I., ed. Chapman & Hall, New York, 1994, p.6.