

INTRODUZIONE ALLE VITAMINE E AI FATTORI NUTRIZIONALI CORRELATI

I FATTORI NUTRIZIONALI LAVORANO IN TEAM PER SOSTENERE LA SALUTE OTTIMALE

Molto prima che venissero scoperte le vitamine, si utilizzavano determinati alimenti per prevenire e curare le malattie. Il medico greco Ippocrate prescriveva il fegato contro la cecità notturna ben 2000 anni prima che ne venisse identificato il fattore curativo, la vitamina A.

Analogamente, i cinesi utilizzavano l'olio di fegato di merluzzo, contenente vitamina D, per prevenire e curare il rachitismo ben prima che si conoscessero le cause di questa malattia che deforma le ossa. E nel 1747, oltre un secolo prima che la vitamina C fosse isolata, i marinai prendevano cucchiaini di succo di cedro per combattere lo scorbuto.

Quando gli antichi medici somministravano cibi per ristabilire la salute dei loro pazienti, non sapevano che quelli contenessero vitamine. E le vitamine in natura non si trovano mai da sole, ma sempre in un "team" di sostanze nutrienti che assieme lavorano per proteggere la salute. Le arance, ad esempio: flavonoidi e vitamina C sono "impacchettati" assieme in un'arancia, e i flavonoidi hanno la proprietà di migliorare l'assorbimento e l'utilizzazione della vitamina C. Entrambi questi elementi nutrizionali lavorano assieme per aiutare a proteggere i fluidi del nostro corpo e le parti acquose delle cellule dai danni derivanti dall'ossidazione. Inoltre, nonostante la vitamina C sia un antiossidante idrosolubile, può aiutare il riciclo della vitamina E, liposolubile, che agisce in combinazione con i carotenoidi e con altri elementi nutrizionali liposolubili per proteggere le parti grasse delle cellule, in modo particolare le membrane cellulari.

PER MANTENERE LA NOSTRA SALUTE ABBIAMO BISOGNO DI TUTTE LE VITAMINE

Cosa sono le vitamine e in che modo ci aiutano a mantenerci sani? Mentre i minerali derivano dalla terra, le vitamine hanno origine organica, e provengono dalle piante o dagli animali. Con poche eccezioni, il corpo non può produrle, quindi è necessario che vengano costantemente ricavate dai cibi o dagli integratori che mangiamo regolarmente.

Le vitamine sono indispensabili per le funzioni corporee, come la crescita, la riparazione e il mantenimento dei tessuti. Sono coinvolte nella regolazione del metabolismo, nella produzione di energia e degli enzimi, nella riproduzione, nella vista, nella digestione, nell'attività ghiandolare, nella detossificazione, nelle funzioni immunitarie e in molti altri processi vitali.

Alcune vitamine sono richieste per il funzionamento degli enzimi, che rendono possibili una grande quantità di reazioni chimiche all'interno del nostro corpo. La vitamina B6, ad esempio,

è necessaria in oltre la metà delle reazioni enzimatiche, tra cui quelle relative al metabolismo degli aminoacidi. Gli enzimi che sintetizzano il nostro DNA hanno bisogno dell'acido folico (un'altra vitamina B) per svolgere questa funzione.

Alcune vitamine hanno anche proprietà antiossidanti, e proteggono l'organismo dai danni derivanti dai radicali liberi, elementi estremamente reattivi che provocano danni cellulari e, di conseguenza, vari disturbi. I radicali liberi si formano costantemente all'interno di ogni singola cellula del nostro corpo, ad un ritmo impressionante. Se danneggiano il DNA, fanno aumentare il rischio di tumori. Se invece colpiscono le lipoproteine del sangue, fanno salire il rischio di arteriosclerosi.

Le carenze vitaminiche possono provocare sintomi ben noti, come l'insorgere dello scorbuto (dovuto a carenza di vitamina C), il beriberi (determinato dalla scarsità di tiamina), la pellagra (niacina), la cecità (vitamina A), il rachitismo nei bambini e l'osteomalacia negli adulti (vitamina D).

Anche piccole carenze vitaminiche, protratte nel tempo, possono determinare effetti gravi. L'assunzione di vitamine in dosi inferiori a quelle ottimali possono condurre a tumori, disturbi cardiaci, colpi apoplettici, osteoporosi, cataratta, degenerazione e molte altre malattie croniche.

Esistono sia vitamine idrosolubili (B e C) che liposolubili (A, D, E, e K). L'organismo umano è in grado di immagazzinare solo quelle liposolubili, mentre quelle idrosolubili, se non possono essere utilizzate immediatamente, vengono eliminate.

I FATTORI NUTRIZIONALI FAVORISCONO LA SALUTE

A parte le molte vitamine, i cibi integrali contengono una grande varietà di altri elementi nutrizionali come i minerali, gli enzimi, le proteine, i carboidrati, e altre sostanze che favoriscono la nostra salute. Particolarmente interessanti sono i fitonutrienti, elementi nutrizionali che si trovano solo nelle piante. Alcuni cibi, tra cui le carote, i pomodori, gli spinaci, l'uva, le fragole, il tè verde, i broccoli, l'aglio, le cipolle e la soia, contengono alcuni tipi di fitonutrienti di cui sono noti gli effetti benefici sulla salute.

Un regime alimentare ricco di queste sostanze nutritive contribuisce a ridurre il rischio di malattie degenerative, quali i tumori, i disturbi cardiovascolari, la cataratta, irrobustendo il sistema immunitario e la protezione dei tessuti. Alcuni tra i più salubri fitonutrienti sono:

- **Carotenoidi:** antiossidanti liposolubili di colore giallo, arancio o rosso, contenuti negli ortaggi e nella frutta.

- **Flavonoidi:** antiossidanti idrosolubili presenti nella frutta, nella verdura, nel tè e nel vino. Si tratta di pigmenti molto brillanti che vanno dal blu al violetto, al verde, ma in alcuni casi possono tendere al giallo, al rosso o all'arancio come i carotenoidi.
- **Composti presenti nelle crucifere:** sulforafano e indolecarbinolo contenuti nei broccoli, nei cavoletti di Bruxelles e in altre crucifere che sono pure utili nel sostenere una salute ottimale.
- **Calconi:** contenuti nella radice di liquirizia, sono parenti degli antiossidanti flavonoidi e aiutano a prevenire danni genetici al DNA.
- **Isoflavoni:** la genisteina, un isoflavone contenuto nella soia, può inibire lo sviluppo dei capillari all'interno dei tumori.
- **Composti zolfo delle agliacee:** l'allicina, un pungente componente presente nell'aglio e nella cipolla, utile anche come antibatterico.

Inoltre, lipidi e steroli di notevole importanza si trovano solo tra cibi di origine vegetale, e costituiscono un altro importante anello della "Catena della vita". Ne sono esempi significativi i composti disciolti nell'olio dei semi di grano integrale, di crusca di riso e di soia, che costituiscono il fondamento di una buona salute cellulare.

LE VOSTRE ESIGENZE NUTRIZIONALI SONO UNICHE PER CIASCUNO DI VOI

Ogni individuo ha le proprie peculiari esigenze nutrizionali. Sfortunatamente, la gran parte dei regimi alimentari non riesce ad assicurare nemmeno le dosi minime consigliate di molti elementi nutrizionali, le RDA che servono a scongiurare l'insorgere dei sintomi di specifiche carenze alimentari. Se prolungate nel tempo, anche insufficienze marginali possono avere effetti estremamente gravi. La carenza prolungata di una qualsiasi vitamina provoca inevitabilmente l'insorgere di disturbi. Inoltre, per molti nutrienti, il Fabbisogno Giornaliero Ottimale (ODI), cioè l'ammontare che consente una buona salute, può essere molto superiore a quelli suggeriti dall'RDA (vedi: La Necessità dell'Integrazione). Insomma, le nostre carenze alimentari possono creare lacune enormi. Questo problema può essere accentuato per quelle persone che tendono ad avere una riserva di vitamine tendenzialmente bassa:

- **Fumatori** (spesso hanno carenza di carotenoidi, acido folico, vitamine B₆, C, ed E)
- **Persone a dieta** (sono a rischio per tutti i nutrienti. Ogni giorno occorre consumare un minimo di 1200 calorie, altrimenti è impossibile soddisfare il fabbisogno minimo)
- **Adolescenti** (vitamina A, acido folico)
- **Consumatori abituali di alcolici** (tiamina, vitamine A, B₆, C, D, acido folico e carotenoidi)
- **Diabetici** (vitamine B₆, C, D ed E)
- **Anziani** (vitamine C, D ed E, acido folico)
- **Utilizzatrici di contraccettivi orali** (vitamine B₆ e C, acido folico, carotenoidi)
- **Donne in gravidanza** (carenze generalizzate, e in particolare di acido folico)
- **Bambini prematuri** (vitamine A, B₆, C, E, acido folico)
- **Vegetariani** (vitamine B₁₂ e D)

UN SINGOLO NUTRIENTE PUÒ PREOCCUPARE? IL CASO DELL'ACIDO FOLICO

Le vitamine e gli elementi nutrizionali connessi possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita? Inequivocabilmente, la risposta è sì! L'acido folico ne è un esempio mirabile. Ne bastano 0,4 mg ogni giorno per prevenire, annualmente, migliaia di difetti alla nascita. Si stima che solo negli Stati Uniti ci sarebbero 56.000 morti in meno per infarti e attacchi cardiaci se solo si incrementasse un po' il consumo di acido folico e di altre vitamine B (in particolare B₆ e B₁₂).

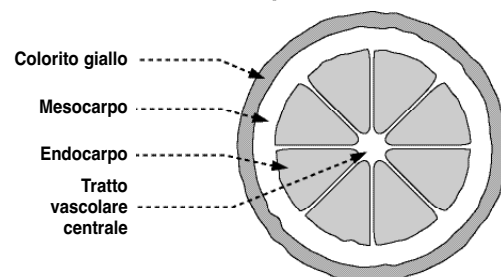
"Se ognuno assumesse abbastanza acido folico, salveremmo molti più americani di quanti ne sono stati uccisi in Vietnam", dice Godfrey Oakley del Centro di Controllo e Prevenzione delle Malattie.

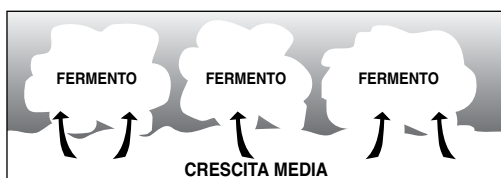
I VANTAGGI DELLE VITAMINE E DEI FATTORI NUTRIZIONALI CORRELATI DELLA GNLD

Gli integratori possono fare molto a favore della salute. Sono strumenti di comprovata efficacia per eliminare le carenze alimentari e fornire una "assicurazione nutrizionale" quando la dieta non è completa. Le vitamine e i fattori nutrizionali correlati della GNLD sono semplicemente le migliori, e costituiscono lo standard di riferimento del settore (vedi: La Differenza nella Qualità GNLD).

ELEMENTI NUTRIZIONALI SECONDO LA RICETTA DELLA NATURA
 Alla GNLD facciamo tutti gli sforzi per mantenere gli elementi nutrizionali nello stato più facilmente utilizzabile da parte del nostro organismo. Il nostro SAB, rinomato a livello mondiale, segue il "progetto" della natura nello stabilire le linee-guida della ricerca e sviluppo dei nostri integratori, tutti di elevatissima qualità e assolutamente biocompatibili. Per creare prodotti realmente sani e salutari che possano essere utilizzati ogni giorno per tutta la vita, partiamo dalla selezione delle materie prime più ricche e più pure, assolutamente naturali e inserite nella catena alimentare umana. Siccome l'assorbimento e l'utilizzo effettivo di ogni elemento nutrizionale non è legato all'interazione con altri elementi, che debbono essere presenti, noi ci preoccupiamo di assicurare la presenza di sostanze naturali che supportino l'assorbimento e l'utilizzazione, fino al livello cellulare, al fine di ottimizzare il valore nutrizionale dei nostri integratori. Il SAB ne garantisce inoltre la salubrità e l'efficacia, grazie a dosaggi equilibrati e ragionevoli, anziché a "megadosi".

COSTITUENTI CHIMICI DEL LIMONE Flavonoidi • Proto-pectine • Vitamina C

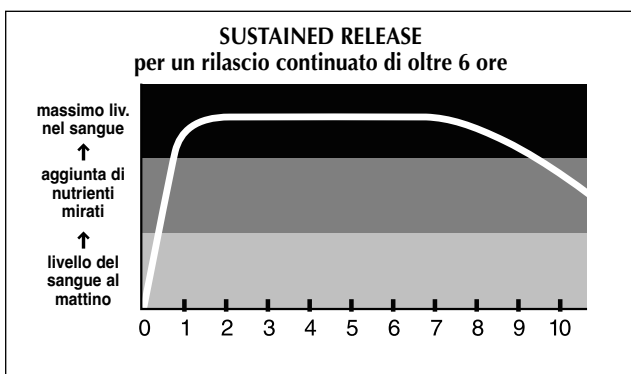




LA TECNOLOGIA "SUSTAINED RELEASE" CONSENTE UN RILASCIO GRADUALE E CONTINUATO

Quando l'organismo riceve un quantitativo di nutrienti maggiore di quello che è in grado di utilizzare immediatamente, elimina gli eccessi rapidamente. Nel caso delle vitamine idrosolubili, queste vengono dissolte nell'urina, vanificando l'assunzione di grandi quantitativi di vitamine.

Per risolvere questo problema ed essere sicuri di ottenere il massimo valore nutrizionale dagli integratori che assumete, la GNLD ha sviluppato una matrice particolare che rilascia gradualmente le vitamine, per un periodo di sei ore o più. La formulazione "Sustained Release" consente un rilascio graduale e controllato degli elementi nutrizionali. In questo modo si eliminano gli sprechi, e i principi nutritivi vengono resi disponibili in concentrazioni costanti nel tempo.



UN APPROCCIO NATURALE PER GARANTIRE LA BIOCOMPATIBILITÀ

In natura gli alfa-tocoferoli non esistono come elementi isolati. Sono parte della famiglia della vitamina E, della quale fanno parte altri sette tocoferoli e tocotrienoli. Similmente, il beta-carotene non si trova mai da solo nella frutta e verdura che entra all'interno della catena alimentare umana. Lo si trova sempre accompagnato con altri elementi della sua famiglia, come alfa-, gamma- e zeta-carotene, licopene, luteina, zeaxantina e beta-criptosantina. Lo stesso può dirsi per i flavonoidi, le vitamine B, e molti altri non meno importanti elementi nutrizionali.

Ogni singolo membro di ogni famiglia garantisce benefici specifici, perciò la presenza di una pluralità di componenti diverse garantisce ulteriori vantaggi per la salute.

IL PROCESSO PRODUTTIVO NUTRIMAX™ GARANTISCE LA FRESCHEZZA

Il nostro processo produttivo NutriMax è stato pensato per assicurare la massima protezione degli elementi nutrizionali utili contenuti nelle materie prime da cui nascono i prodotti GNLD. Si tratta di un processo esclusivo, grazie al quale è possibile proteggere le qualità nutrizionali e la freschezza dei prodotti con un confezionamento in capsule prive di ossigeno. Un processo produttivo innovativo e rivoluzionario, utilizzato per la prima volta nella produzione del nostro Carotenoid Complex, un prodotto rinomato in tutto il mondo e di comprovata efficacia.

Il SAB della GNLD ha lavorato duramente per creare una formulazione di vitamine ed elementi nutritivi correlati su cui potete contare nel tempo. Gli sforzi dei nostri scienziati non sono stati inutili. Sani, efficaci e biocompatibili, gli integratori della GNLD sono lo standard di riferimento a livello mondiale per quanto riguarda la qualità.

Sfruttate il loro aiuto per mantenervi sempre in splendida forma!