



OTTIMIZZARE LA SALUTE ATTRAVERSO LA NUTRIZIONE IN OGNI FASE DELLA VITA

Ciò che mangiamo rappresenta più di una semplice porzione per darci il carburante per la vitalità e l'energia di ogni giorno. L'impatto di una sana nutrizione sulla salute continua ad essere validato e rinforzato dalle ultimissime scoperte scientifiche. Oggi abbiamo più conoscenze del ruolo che alcuni nutrienti giocano per ottimizzare la salute e la longevità. Sappiamo che sia gli eccessi che le carenze nutrizionali sono legate a vari problemi di salute. Studi epidemiologici hanno dimostrato che quando alcuni nutrienti sono carenti nell'alimentazione, siamo sottoposti a maggiori rischi per la salute. Invece, quando sono abbondanti, il rischio è più basso. E a rendere le cose peggiori, più invecchiamo, più tendiamo ad assorbire i nutrienti dal cibo con minore efficienza.

L'obesità e le diete ricche di grassi sono fattori di rischio per lo sviluppo delle malattie coronariche, molti tipi di cancro, ischemie e diabete di tipo 2.

PERCHÈ LE NOSTRE NECESSITÀ NUTRIZIONALI CAMBIANO NELL'ARCO DELLA NOSTRA VITA?

Le nostre necessità nutrizionali per promuovere la salute non sono le stesse nelle varie fasi della vita. In realtà, esse cambiano in modo piuttosto significativo, sulla base dei cambiamenti fisici e fisiologici cui il nostro corpo va incontro mentre invecchia. Inoltre, vari fattori esterni, come lo stile di vita, l'esposizione alle tossine ambientali e le condizioni climatiche impattano sui nostri bisogni nutrizionali. Alcuni dei cambiamenti fisiologici che avvengono nel nostro organismo mentre invecchiamo includono:

- Cambiamenti nella composizione corporea che possono modificare le richieste caloriche
- Cambiamenti nella pelle che possono impattare sulle richieste di vitamina D
- Cambiamenti nel tratto intestinale che possono influenzare l'assorbimento dei nutrienti

MEDICI "ILLUMINATI" USANO E RACCOMANDANO L'USO DI INTEGRATORI	
MEDICI	ALTRI OPERATORI DEL SETTORE
72%	89%
Usano integratori alimentari	

"I professionisti della salute sono oggi tra i più grandi consumatori di integratori e molti medici ora raccomandano gli integratori ai loro pazienti", riporta un nuovo studio pubblicato sul *Nutritional Journal*, una rivista online che si occupa di nutrizione umana.¹



LASZLO P. SOMOGYI
Ph.D., Tecnico della Alimentazione, Nutrizionista
Membro del Comitato di Consulenza Scientifica (SAB)



Migliorare sia la qualità che la durata della vita tra gli adulti anziani è una meta importante della sanità pubblica. Una buona nutrizione e l'attività

fisica esaltano la salute ed il godimento della vita tra le persone di tutte le età. Ma questo è vero ancor di più per le persone di 60 anni ed oltre.

Noi siamo sempre più consapevoli che ci sono dei cicli di vita delle richieste nutrizionali, ed i cambiamenti fisiologici che si verificano nei nostri corpi mentre invecchiamo hanno una grande influenza sulle richieste caloriche e sulle richieste di specifici nutrienti.

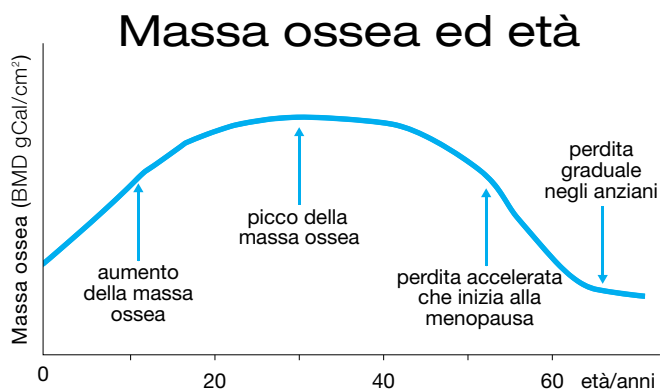
Questo può diventare abbastanza complesso proprio per gli anziani, in cui è facile riscontrare un marcato aumento nell'inadeguatezza nutrizionale per molti motivi, inclusa una mancanza di attenzione alla densità nutrizionale, nessun uso o un cattivo uso di integratori e deficienze nutrizionali indotte dall'uso di farmaci. E' importante sottolineare che, al contrario di credenze precedenti sul fatto che, essendo gli anziani più sedentari essi avessero minori necessità nutrizionali, oggi siamo consapevoli che le necessità di parecchi nutrienti, come la vitamina B12, l'acido folico e il ferro, aumentano con l'età. Per le persone anziane potrebbe non essere sufficiente seguire le raccomandazioni standard nutrizionali. Mentre le persone invecchiano, alcune vitamine, alcuni minerali e fitonutrienti diventano sempre più importanti. Perciò, un aumento della richiesta di nutrienti con l'età spesso richiede un razionale impiego di integratori nutrizionali.

LE PRINCIPALI PREOCCUPAZIONI PER LA SALUTE E LE RELATIVE NECESSITÀ NUTRIZIONALI NELLE VARIE FASI DELLA VITA

GIOVANI ADULTI

COSTRUIRE LA DENSITA' OSSEA

L'inizio della vita da adulti è un periodo critico nelle nostre vite per raggiungere il picco di densità ossea. Fino al 90% del picco di massa ossea si raggiunge a 18 anni per le donne e 20 per gli uomini, il che rende la giovinezza il periodo migliore per investire nella salute delle proprie ossa. La massa ossea può continuare a crescere fino a circa 30 anni, punto in cui le ossa hanno raggiunto la loro massima forza e densità. Uno studio osservazionale (NHANES) mostra che il 72% delle donne di età tra 19 e 30 anni non assume un'adeguata quantità di **calcio**, il 65% non assume un'adeguata quantità di **magnesio** e il 78% non assume abbastanza **vitamina D**, tutti nutrienti critici per la costruzione di ossa forti.²



OTTIMIZZARE LA MASSA MAGRA

Come per la costruzione del picco massimo della densità ossea, l'inizio dell'età adulta è un periodo importante per costruire il picco di massa magra o muscolare che può costituire un fondamento per una vita di forza ed agilità. Consumare un'adeguata quantità di proteine di alta qualità e ad alto valore biologico, che forniscono tutti i 22 aminoacidi coinvolti nella nutrizione umana, è la chiave, poiché le **proteine** forniscono i componenti di cui il corpo ha bisogno per creare, mantenere e riparare ogni cellula e tessuto. Essere fisicamente attivi gioca un ruolo sinergico nel costruire la massa magra.

MANTENERE UN PESO SANO

La percentuale di obesità tra gli adolescenti di età compresa tra 12 e 19 anni è aumentata dal 5% al 18.1% dal 1980 al 2008.³ I giovani obesi hanno una maggiore probabilità di avere fattori di rischio per varie condizioni cardiovascolari, come colesterolo alto e pressione alta e corrono un rischio maggiore di diabete e problemi alle ossa e alle articolazioni. In una popolazione campione di giovani tra i 5 e i 17 anni, il 70% dei giovani obesi ha almeno un fattore di rischio cardiovascolare.⁴ I giovani obesi hanno una probabilità maggiore di diventare adulti in sovrappeso o obesi. Per questo è molto importante

sviluppare la **sana abitudine di mangiare la varietà di cibi nutrienti a basso contenuto calorico** e non soccombere ad una alimentazione emozionale ed inconscia, mangiando snack che sono solitamente ricchi di grassi e zuccheri.

RENDIMENTO FISICO E MENTALE

La giovinezza è un periodo di intensa attività fisica e mentale poiché stiamo dando forma al nostro futuro, sia in termini di salute che di formazione e carriera. La maggior parte delle persone vive una fase di intensa competizione in questo periodo. Ecco perché fornire al nostro organismo il "carburante" di cui ha bisogno per massimizzare il rendimento fisico può avere un impatto significativo. Questo carburante deve essere in forma di **proteine, carboidrati, grassi buoni, vitamine, minerali** e altri nutrienti che supportano il rendimento mentale come gli acidi grassi omega-3, i fosfolipidi ed i fitonutrienti come i **polifenoli**.

UOMINI E DONNE ADULTI

STRESS

Secondo un rilevamento condotto dalla *American Psychological Association*, un terzo degli americani sente di vivere in una situazione di stress estremo, il 77% riporta dei sintomi fisici e il 73% sintomi psicologici.⁵ Soldi e lavoro sono le cause principali di stress. Circa metà degli americani riporta di non riuscire a dormire di notte a causa dello stress. Lo stress cronico aumenta le nostre necessità di alcune vitamine e minerali che si consumano più velocemente durante periodi di stress, come le **vitamine del gruppo B, la vitamina C e vari minerali**.

ENERGIA

Tutti si lamentano per la stanchezza, in particolare gli uomini e le donne di mezza età, che devono destreggiarsi tra priorità multiple, i bisogni della famiglia ed il lavoro. Coloro che seguono un'alimentazione bilanciata, che include molti **cereali integrali, fonti proteiche di alta qualità, frutta, verdura e pesce**, e nel contempo trovano il modo di inserire riposo e sonno adeguati e trascorrono tempo di qualità con gli amici e la famiglia, spesso sono in grado di gestire i loro livelli di energia al meglio nell'arco della giornata.



CONTROLLO DEL PESO

Il controllo del peso è importante in ogni fase della vita, ma assume una grandissima rilevanza durante la vita da adulti e mentre ci avviciniamo alla mezza età, a causa dei cambiamenti nei fabbisogni calorici, nella composizione del corpo e negli ormoni. Mantenere un peso sano attraverso il consumo di alimenti con una **risposta glicemica controllata** che promuove l'utilizzo dei grassi corporei e previene l'immagazzinamento di ulteriori grassi, insieme ad una continua attività fisica, gettano le basi per una vita sana e piena di vitalità.



PREVENIRE LE MALATTIE CRONICHE COME MALATTIE CARDIACHE, DIABETE E CANCRO

Nutrienti protettivi, inclusi **lipidi e steroli** dai cereali integrali, **carotenoidi e flavonoidi** da frutta e verdura e **acidi grassi omega-3** sono fondamentali per mantenere una salute ed una vitalità durature. Un nuovo studio pubblicato sul *British Journal of Nutrition* mostra che i **frutti a bacca ricchi di polifenoli** possono aiutare in caso di diabete di tipo 2, rallentando la digestione e l'assorbimento dei carboidrati, e possono ridurre il rischio cardiovascolare.⁶ Un altro studio indica che i **probiotici**, in aggiunta ai loro ormai riconosciuti benefici legati alla digestione, possono aiutare a migliorare la sindrome metabolica, contrastando gli effetti avversi di una alimentazione ricca di grassi.⁷ L'*Organizzazione Mondiale della Sanità* (OMS) ora raccomanda anche una fortificazione del consumo di **calcio e magnesio**. Essi asseriscono che ben documentate carenze di questi minerali possono essere correlate a malattie cardiache, ossee, ispessimento delle arterie ed ipertensione.

ASPETTI DELLA SALUTE SPECIFICI DELLE DONNE

GRAVIDANZA SANA

I benefici di una integrazione con un **multivitaminico** per una gravidanza sana sono ormai ben compresi e sono ulteriormente confermati da un nuovo studio su donne afro-americane, in cui è stato dimostrato che una supplementazione può migliorare la crescita del bambino nel ventre materno.⁸ Un aumentato introito di **acidi grassi omega-3** durante la gravidanza è stato associato ad uno sviluppo migliore del cervello e della vista del bambino.⁹ Oltre alla prevenzione di difetti della spina neurale alla nascita, l'acido folico è stato anche associato alla funzione del cervello. Lo sviluppo del cervello del bambino nelle fasi precoci della gravidanza può essere parzialmente compromesso da bassi livelli di **acido folico** nella madre e portare ad avere bambini iperattivi.¹⁰

ANZIANI



PRESERVARE LA FUNZIONE DIGESTIVA E L'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI

Un cambiamento fisiologico che si verifica con l'avanzare dell'età e che influenza le richieste nutrizionali è la diminuita produzione degli acidi gastrici, che impatta sia sulla funzione digestiva che sull'assorbimento dei nutrienti - specialmente di **vitamina B12, acido folico e ferro** -. Oltre ad un aumento dell'introito di questi nutrienti, il consumo di **probiotici** può aiutare la digestione e l'assorbimento dei nutrienti dal cibo e massimizzare l'utilizzazione dei nutrienti dalle diete a basso contenuto calorico degli anziani.








SALUTE DELLE OSSA E DELLE ARTICOLAZIONI

La scienza più recente ha scoperto delle connessioni tra **vitamina D** e salute che vanno molto oltre la salute delle ossa. La carenza di questa "vitamina del sole" è stata legata all'osteoporosi, al diabete, all'asma, alla sclerosi multipla e al cancro. Secondo gli esperti ad una conferenza sulla vitamina D al Parlamento Europeo, contrastare la sua carenza dovrebbe essere

INTEGRATORI NEI QUALI ANCHE I DIETOLOGI CREDONO

Anche i dietologi, considerano più che mai di soddisfare le loro necessità nutrizionali oltre che con i cibi, anche con gli integratori.¹ Un nuovo studio mostra che:

	96%	Assume almeno un integratore
	84%	Assume un multivitaminico per supportare la salute
	63%	Assume calcio per costruire e preservare ossa forti
	47%	Assume olio di pesce per una protezione cardiovascolare
	29%	Assume vitamina C per supportare l'immunità

una priorità per la sanità pubblica. Le dosi raccomandate di vitamina D sono in corso di aggiornamento da parte delle autorità sanitarie mondiali, incluse quelle in Germania, Finlandia, USA e Canada. Rilevazioni sulla nutrizione (*NHANES*) mostrano che un inadeguato introito di **calcio, magnesio e vitamina D** (critici per ossa sane) è abbastanza diffuso. In più, il declino legato all'avanzare dell'età dell'abilità di assorbire il calcio può impattare sui livelli di calcio.¹¹ I benefici della glucosammina nel mantenere la flessibilità e la mobilità delle articolazioni sono stati testati e verificati da molti, ma uno studio recente condotto a Berlino ha riportato che la **combinazione di acidi grassi omega-3 e glucosammina** può garantire una maggior riduzione del dolore, rispetto alla sola glucosammina.¹²



IMMUNITÀ

L'uso di vitamine che rinforzano il sistema immunitario come la **vitamina C** e di fitonutrienti di supporto come i **carotenoidi** è stato ben documentato e compreso, ma ci sono nuove scoperte che puntano alla **vitamina D** per i suoi effetti di supporto al sistema immunitario. In realtà, in uno studio giapponese a doppio cieco con placebo, una supplementazione quotidiana di **vitamina D3** è legata ad una riduzione dell'incidenza di influenza stagionale di più del 40%.¹³ La vitamina D è necessaria per innescare l'azione delle cellule-T, le cellule killer del sistema immunitario, e livelli insufficienti significano che queste cellule restano dormienti ed inattive, secondo una nuova ricerca danese.¹⁴ Altri studi suggeriscono che la funzione immunitaria può essere migliorata grazie a nutrienti come **proteine, vitamina E, zinco ed altri micronutrienti**.

PRESERVARE LA MASSA MUSCOLARE

Gli anziani vanno incontro ad una perdita, naturale e legata all'età, di massa e forza muscolare, chiamata sarcopenia, riconosciuta dal *Centers For Disease Control And Prevention* (CDC) come uno dei 5 principali fattori di rischio per la salute per la popolazione americana.¹⁵ Gli anziani con alti livelli di **vitamina D** nel sangue hanno maggiori probabilità di avere una migliore funzione fisica, secondo un altro studio che suggerisce che più alti livelli siano raccomandati per assicurare la salute muscolare e la funzione fisica.¹⁷ Inoltre, per la prima volta, uno studio recente della *McGill University* in Canada, ha mostrato un chiaro legame tra i livelli di vitamina D e l'accumulo di grasso nel tessuto muscolare.¹⁸

MANTENERE UNA BUONA NUTRIZIONE MENTRE SI USANO I FARMACI

Elencati sotto alcuni dei farmaci più comunemente usati che portano alla perdita di nutrienti essenziali ed a potenziali problemi di salute per i loro noti effetti collaterali:¹⁶

FARMACO	APPLICAZIONE	NUTRIENTE (PERDITA)	POTENZIALI PROBLEMI DI SALUTE
Antiacidi	Acidità	Calcio, fosforo, potassio, acido folico	Osteoporosi, problemi cardiovascolari, carie, problemi alle ossa, ansia, difetti alla nascita, displasia cervicale, anemia, rischio di cancro
Antibiotici	Infezione	Vitamina B, vitamina K	Disbiosi (sbilanciamento della microflora intestinale), gas, gonfiore, decremento nell'assorbimento dei nutrienti
NSAIDS (Ibuprofen®)	Dolore/Infiammazione	Acido folico	Difetti alla nascita, displasia cervicale, anemia, malattie cardiovascolari
Statine (Lipitor®)	Colesterolo alto	Coenzima Q ₁₀	Bassa energia, sistema immunitario debole, problemi cardiovascolari
Non-sulfaniluree (Glucophage)	Diabete	Vitamina B ₁₂ , acido folico, coenzima Q ₁₀	Sistema immunitario debole, problemi cardiovascolari, bassa energia, anemia, debolezza, rischio di cancro
Bloccanti dei canali del calcio (Norvasc®)	Alta pressione sanguigna	Potassio	Battito cardiaco irregolare, stanchezza muscolare, edema
Inibitori della pompa protonica (Prilosec®)	Ulcera	Proteine, vitamina B ₁₂	Anemia, debolezza, carenza di aminoacidi
SSRI's (Prozac®)	Depressione	Sodio	Stanchezza, debolezza, problemi cardiaci, nausea, vomito, gonfiore, crampi

LE BASI PER TUTTE LE FASI DELLA VITA

A prescindere dall'età, ci sono alcuni nutrienti chiave che vanno garantiti al nostro organismo nell'arco di tutta la vita. Si tratta dei principali nutrienti che sono raccomandati dalla piramide della salute. Il **Pro Vitality** per primo: **Tre-en-en** per aiutarci a colmare parte della carenza di cereali integrali, **Carotenoid Complex** con fitonutrienti da frutta e verdura, **Omega-3 Salmon Oil Plus** con grassi polinsaturi per riportare equilibrio al nostro organismo.

L'attività fisica, inoltre, ha la sua importanza per ogni età, così come la ha il controllo del nostro peso.

GR² Control della GNLD può aiutarci a ritornare in forma insegnandoci a mangiare bene.

Costruiamo una salute che possa durare tutta la vita con la GNLD!



Bibliografia:

- Dickinson A, et al. Physicians and nurses use and recommend dietary supplements: report of a survey. *Nutr J.* 2009 Jul 1;8:29.
- Moshfegh A, et al. 2009. What We Eat in America, NHANES 2005-2006: Usual Nutrient Intakes from Food and Water Compared to 1997 Dietary Reference Intakes for Vitamin D, Calcium, Phosphorus, and Magnesium. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service.
- Ogden CL, et al. Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007-2008. *JAMA.* 2010 Jan 20;303(3):242-9.
- U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Decrease Overweight and Obesity. Rockville, MD: Public Health Service, Office of the Surgeon General; 2001.
- American Psychological Association. September 2007 Stress in America survey. Available from: <http://www.apa.org> <<http://www.apa.org>>. (cited 27 May 2010)
- Törrönen R, et al. Berries modify the postprandial plasma glucose response to sucrose in healthy subjects. *Br J Nutr.* 2010 Apr;103(8):1094-7.
- Burcelin R, et al. 2010. (Unpublished findings). In: Keystone Symposium on Diabetes; 2010 April; Canada.
- Burris HH, et al. Periconceptional multivitamin use and infant birth weight disparities. *Ann Epidemiol.* 2010 Mar;20(3):233-40.
- Fleith M, Clandinin MT. Dietary PUFA for preterm and term infants: review of clinical studies. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2005;45(3):205-29
- Schlotz W, et al. Lower maternal folate status in early pregnancy is associated with childhood hyperactivity and peer problems in offspring. *J Child Psychol Psychiatry.* 2010 May;51(5):594-602.
- National Center for Health Statistics. 2005-2006 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Available from: http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/nhanes2005-2006/current_nhanes_05_06.htm (cited 27 May 2010)
- Gruenewald J, et al. Effect of glucosamine sulfate with or without omega-3 fatty acids in patients with osteoarthritis. *Adv Ther.* 2009 Sep;26(9):858-71.
- Urashima M, et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr.* 2010 May;91(5):1255-60.
- von Essen MR, et al. Vitamin D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells. *Nat Immunol.* 2010 Apr;11(4):344-9.
- Kamimoto LA, et al. Surveillance for five health risks among older adults--United States, 1993-1997. *MMWR CDC Surveill Summ.* 1999 Dec 17;48(8):89-130.
- Pelton R, et al. 2000. The Nutritional Cost of Prescription Drugs. Englewood, CO: Morton Publishing Company.
- Houston D, et al. 2010. (Unpublished findings). In: Experimental Biology 2010; 2010 April; Anaheim. Bethesda (MD):The Federation of American Societies for Experimental Biology.
- Gilsanz V, et al. Vitamin D status and its relation to muscle mass and muscle fat in young women. *J Clin Endocrinol Metab.* 2010 Apr;95(4):1595-601.