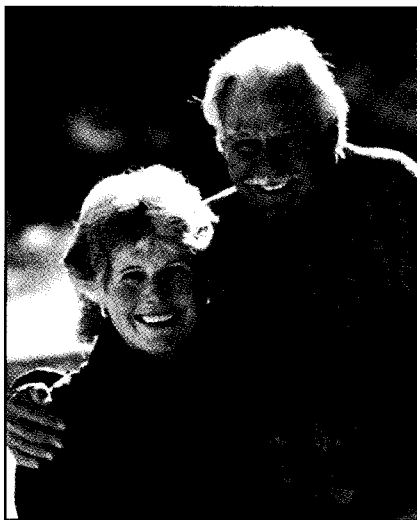


# I radicali liberi all'attacco della vostra salute!

**I composti antiossidanti come le vitamine C, E ed A, il beta-carotene, lo zinco e il selenio sono stati protagonisti, soprattutto negli ultimi anni, di numerosissimi studi che ne hanno vagliato ed evidenziato molti effetti benefici sulla nostra salute.**

I composti antiossidanti contribuiscono a proteggere le cellule dall'azione dei radicali liberi: particelle cariche altamente reattive che provocano danni a cellule e tessuti di tutto il corpo. Scienziati e ricercatori ritengono che proprio i danni ossidativi arrecati dai radicali liberi siano i principali responsabili dei mutamenti degenerativi associati con l'avanzare dell'età, compresi quelli che rendono il nostro organismo più vulnerabile all'insorgere del cancro e di diverse malattie cardiovascolari.



In individui affetti da patologie sia lievi che gravi come l'artrite<sup>(1)</sup>, l'Alzheimer<sup>(2)</sup>, il cancro e la leucemia<sup>(3)</sup>, sono stati riscontrati livelli di danno ossidativo molto elevati. Generalmente a ciò si accompagna un abbassamento degli antiossidanti nel plasma. L'esistenza di questa relazione inversa tra danno ossidativo e bassi livelli plasmatici di antiossidanti conferma l'importanza di inserire nell'alimentazione quotidiana cibi conte-

nenti sostanze antiossidanti. Molte ricerche hanno evidenziato i vantaggi derivanti dalla combinazione di più elementi nutrizionali antiossidanti, per sfruttarne appieno le potenziali sinergie. Una di queste ricerche riferisce, ad esempio, che l'assunzione di carotenoidi e zinco può ridurre l'insorgenza di artrite reumatoide; benefici si notano anche con l'assunzione di vitamine C ed E, rame e manganese<sup>(4)</sup>.

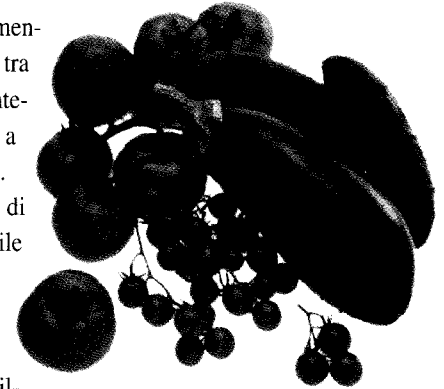
Assumere adeguate quantità di antiossidanti è importante non solo per contrastare disturbi e malattie, ma soprattutto per prevenirne l'insorgere quando si gode di buona salute, come riscontrato in uno studio recentemente condotto su volontari sani<sup>(4)</sup>, nel corso del quale si sono analizzate le proprietà di una miscela contenente vitamina C, E, beta-carotene, zinco e selenio nel ridurre il rischio di cancro e le principali cause di morte nell'uomo.

Un gruppo di scienziati dei maggiori istituti di ricerca francesi ha preso in esame 5.028 uomini tra 45 e 60 anni di età, tutti in piena salute all'inizio della sperimentazione. Ad una parte degli individui è stata somministrata la miscela di antiossidanti, mentre agli altri è stato fatto assumere un place-

bo. Ogni persona è stata seguita per circa 7 anni e mezzo, con analisi del sangue ripetute periodicamente.

Il risultato più significativo evidenziato da questa ricerca è stato l'abbassamento del 29% del rischio di cancro tra gli uomini che prendevano l'integratore di antiossidanti, rispetto a quelli che ricevevano il placebo.

Per garantire il giusto apporto di antiossidanti è perciò consigliabile seguire una dieta ricca di frutta e verdura mangiate crude o cotte al vapore per ottimizzare l'apporto di nutrienti, preferibilmente coadiuvata dall'assunzione di integratori specifici. L'azione sinergica degli antiossidanti contenuti in questi ultimi costituisce un importante supporto per il raggiungimento e il mantenimento di una salute ottimale: è proprio la complementarità tra i diversi meccanismi di azione di ogni singolo antiossidante la garanzia per una protezione su tutti i fronti dall'azione implacabile dell'inquinamento ambientale.



<sup>(1)</sup> *American Journal of Epidemiology* ([aje.oupjournals.org](http://aje.oupjournals.org))

<sup>(2)</sup> *Archives of Neurology* 2002;59:794-798 "Lymphocyte Oxidative DNA Damage and Plasma Antioxidants in Alzheimer Disease"

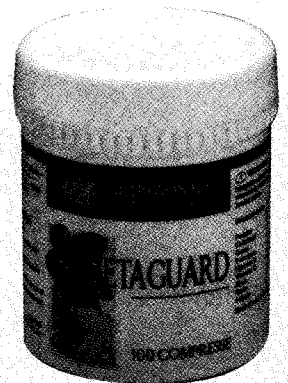
<sup>(3)</sup> *Pediatric Blood & Cancer* ([www.interscience.wiley.com](http://www.interscience.wiley.com))

<sup>(4)</sup> *Archives of Internal Medicine* 2004;164:2335-42 and 2005;165:286 "The SU.VI.MAX Study: A Randomized, Placebo-Controlled Trial of the Health Effects of Antioxidant Vitamins and Minerals" Herberg S., Galan P., Preziosi P., Bertrais S., Mennen L., Malvy D., Roussel A.M., Favier A., Briançon S.

## Betaguard, una formula antiossidante all'avanguardia

*Betaguard è l'integratore della GNLD ideato specificamente per proteggere il vostro organismo dai radicali liberi, dalle principali tossine e dagli agenti inquinanti ambientali. La sua formula ad azione sinergica è stata sviluppata dal Dr. Arthur Furst, tossicologo di fama mondiale, membro fondatore del SAB e pioniere della ricerca sul cancro. Miscelando nelle giuste proporzioni gli elementi nutrizionali antiossidanti e detossificanti che lo compongono, tutti estratti da alimenti integrali, è stato possibile potenziare i loro effetti positivi sulla salute umana.*

*Beta-carotene e vitamina E proteggono la porzione grassa delle cellule, mentre vitamina C e selenio difendono la porzione acquosa. In aggiunta, le vitamine del gruppo B contenute in Betaguard sono coinvolte nella detossificazione degli agenti che causano il cancro e, allo stesso modo, magnesio e zinco sono importanti per contrastare molteplici effetti tossici: lo zinco, in particolare, protegge dall'azione tossica di metalli pesanti come mercurio e cadmio. Due tavolette di Betaguard sono la base di partenza per assicurare il fabbisogno quotidiano di tutti questi antiossidanti fondamentali: una protezione ottimale e insostituibile contro radicali liberi e agenti inquinanti.*





## Il SAB ha le risposte!

**Il Comitato di Consulenza Scientifica (SAB) risponde ad alcune importanti domande sulla salute**

**D:** *Mi è capitato di leggere diversi articoli, in questi ultimi tempi, nei quali si afferma che gli integratori di vitamina E potrebbero non essere sicuri. Ritenete opportuna l'assunzione di questi integratori di vitamina E?*

**R:** La vitamina E è importante per mantenere l'organismo efficiente e sano; integrare la vitamina E non solo è sicuro, ma anzi è essenziale per una alimentazione completa.

La vitamina E offre infatti benefici a lungo termine per la salute: ad esempio, protegge le membrane cellulari e i lipidi presenti nel sangue dall'ossidazione, sostiene la salute dell'apparato circolatorio e aiuta a mantenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue. Gli studi condotti al riguardo hanno dimostrato che nelle popolazioni in cui è diffusa una dieta ricca di antiossidanti (come la vitamina E) si riscontra una minore incidenza di malattie croniche, quali quelle cardiache, alcuni tipi di tumori, e altri disturbi neurologici. Questi studi sono solidi, ben documentati e non vanno sottovalutati.

Nell'aprile 2005 l'*American Journal of Clinical Nutrition* ha pubblicato un articolo dal titolo: "Le vitamine C ed E sono sicure entro un'ampia gamma di concentrazioni", in cui quattordici esperti di sicurezza e antiossidanti hanno concluso che dosi di vitamina E fino a 1600 IU e di vitamina C fino a 2000 mg sono sicure per la popolazione generale. Anche se a queste dosi non sono stati riscontrati effetti collaterali, noi raccomandiamo comunque di non superare mai le dosi indicate in etichetta.

**D:** *Cosa sono i tocoferoli e i tocotrienoli? Sono importanti per la salute?*

**R:** In natura esistono quattro tipi di tocoferoli e quattro di tocotrienoli che, assieme, compongono la famiglia completa della vitamina E. I cibi che mangiamo contengono naturalmente tutti questi otto composti, e i migliori integratori dovrebbero fare altrettanto. Per molto tempo si è creduto che l'uomo avesse bisogno solo dell'alfa-tocoferolo, il composto più abbondante nel nostro organismo. Studi più recenti hanno evidenziato come invece questi otto composti lavorino

molto meglio in modo sinergico, rafforzandosi a vicenda nella loro una funzione antiossidante. I prodotti GNLD che contengono vitamina E, come *Wheat Germ Oil with Vitamin E*, forniscono una miscela equilibrata di tocoferoli e tocotrienoli nelle stesse proporzioni che si trovano in natura negli alimenti integrali.

**D:** *Il Tre-en-en contiene ingredienti che potrebbero ridurre le capacità di assorbimento di vitamine e minerali?*

**R:** I Concentrati di Grani *Tre-en-en* contengono lipidi estratti da grano, riso, e soia: nessuno di questi ingredienti riduce l'assorbimento di altri elementi nutrizionali.

Anzi, i fitolipidi essenziali contenuti nei Concentrati di Grani *Tre-en-en* assicurano la migliore salute e il buon funzionamento delle cellule, aumentando la flessibilità e la permeabilità delle membrane cellulari e aiutando le cellule ad assorbire le sostanze nutrizionali e a svolgere le loro funzioni vitali in modo regolare.

La funzione del *Tre-en-en* è proprio quella di sostenere importanti funzioni organiche, come la riparazione delle membrane cellulari, l'utilizzo dei nutrienti, e la salute e vitalità generale.

**D:** *Cosa è il glucomannano che si trova in GR<sup>2</sup> Fiber Control, e da dove proviene?*

**R:** Il glucomannano, comunemente detto farina di Konjac, è estratto dall'omonima pianta (*Amorphophallus konjac*). Si tratta di un tubero commestibile, da secoli utilizzato in Asia per l'alimentazione umana. Il glucomannano è un polisaccaride capace di assorbire acqua fino a 50 volte il suo peso originario. Studi recenti hanno confermato l'utilità di questa fibra per perdere peso, in quanto il suo volume contribuisce a dare una sensazione di sazietà senza apportare calorie.

Inoltre ritardando lo svuotamento dello stomaco rallenta anche l'apporto di glucosio nell'intestino. Si tratta di una serie di elementi importanti per la perdita di peso, perché, soprattutto nell'ambito del Programma GR<sup>2</sup> Control, consentono di mantenere sotto controllo la risposta glicemica dell'organismo.