



INTERNATIONAL

NEWS YOU CAN USE

ITALIA

Tutto parte dalle vostre cellule!

Essere in piena forma fisica è un'aspirazione di tutti. Basta fare una passeggiata veloce in libreria o dare un'occhiata a qualche edicola per farsi un'idea di quanto sia diffuso il desiderio di essere e di apparire più sani.

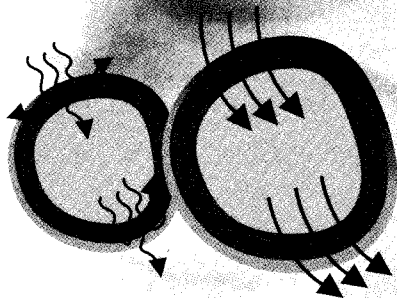
Su riviste e libri specializzati potete trovare molti buoni consigli in materia di nutrizione, eppure molti "esperti" tendono a dimenticare il primo passo: **la buona nutrizione inizia a livello cellulare!** Molte delle vostre cellule sono come organismi in miniatura. Ogni cellula deve poter assorbire le sostanze nutrienti ed espellere gli scarti in modo efficiente, proprio come il vostro organismo nel suo complesso.

Elementi nutrizionali di grande importanza, noti come fitolipidi e fitosteroli, rendono le membrane cellulari più permeabili, consentendo un migliore assorbimento delle sostanze nutritive e una più efficace eliminazione dei residui. Quando le membrane che le circondano sono morbide e flessibili, le vostre cellule lavorano in modo più efficiente. Così vi sentirete pieni di energia e potrete assaporare una salute migliore.

Una dieta ricca di steroli è una dieta sana!

I fitosteroli sono protagonisti di molti recenti studi scientifici, che hanno evidenziato la loro correlazione anche con la prevenzione dei tumori.

Il Dr. Awad e il Dr. Fink dell'Università dello Stato di New York hanno condotto delle ricerche intensive in questo campo. La loro ipotesi è che uno dei principali benefici potenziali offerti dagli steroli è quello di proteggere dai danni cellulari. Questi importanti scienziati hanno evidenziato l'esistenza di un rapporto tra la quantità di fitosteroli assunti dall'alimentazione e l'incidenza delle più comuni forme di tumore diffuse in Occidente: cancro al colon, cancro alla prostata e cancro al seno.



Recuperate più velocemente con gli steroli!

Pagate lo scotto di sforzi fisici troppo impegnativi? Se fate esercizio fisico regolarmente, o se svolgete un lavoro che vi richiede di essere in costante movimento, gli effetti di tutta quest'attività fisica possono fiaccarvi. Uno studio recentemente condotto dal prof. Patrick Bouic ha dimostrato che i maratoneti possono recuperare più velocemente, e senza sviluppare le infiammazioni acute conseguenti agli sforzi fisici eccessivi, assumendo un integratore ricco di steroli.

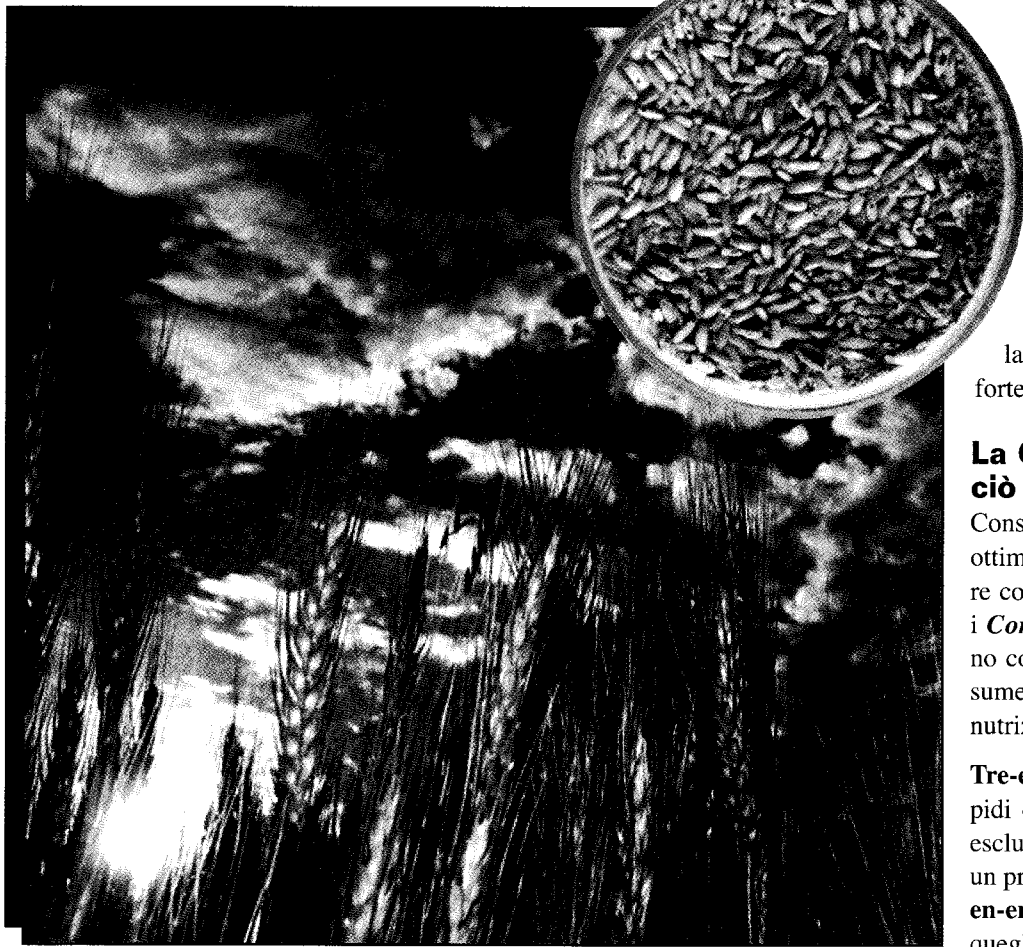
Oltre a riscontrare tempi di recupero ridotti, si è constatato che negli atleti che avevano assunto gli integratori con ste-

roli anche il sistema immunitario risultava più reattivo rispetto agli atleti che non avevano assunto integratori.⁽¹⁾

Sulla base di tutte queste informazioni riguardanti gli effetti benefici di lipidi e steroli, non sorprende che i *Concentrati di Grani Tre-en-en* stiano divenendo sempre più parte integrante di una sana alimentazione.



⁽¹⁾ Ostlund, Richard E Jnr. *Phytosterols in Human Nutrition*; Division of Endocrinology, Diabetes, and Metabolism, Department of Internal Medicine, Washington University, St. Louis, Missouri in *Annual Review of Nutrition* Vol. 22 533-549 July.



una differenza tanto notevole è il modo in cui vengono lavorati gli alimenti. Le fonti nutrizionali più ricche di fitosteroli sono i grani integrali come grano, riso e soia. Ma questi fattori alimentari essenziali vengono eliminati dai grani integrali per evitarne il deterioramento. Purtroppo, per incrementare la durata degli alimenti, li si depaupera fortemente del loro valore nutrizionale!

La GNLD vi offre ciò di cui avete bisogno!

Consumare ogni giorno un quantitativo ottimale di fitolipidi e fitosteroli può essere complicato. Ma c'è una buona notizia: i **Concentrati di Grani Tre-en-en** possono colmare la distanza tra quanto voi assumete dall'alimentazione e le esigenze nutrizionali del vostro organismo.

Tre-en-en nutre le vostre cellule con i lipidi e gli steroli necessari grazie ad una esclusiva miscela di grano, riso e soia. Per un profilo nutrizionale più completo, **Tre-en-en** reintegra nella vostra alimentazione quegli elementi nutrizionali che vengono

eliminati nel corso dei moderni processi di trasformazione degli alimenti. In questo modo potete godere di tutti gli effetti positivi che il **Tre-en-en** ha scientificamente dimostrato di avere: dal maggior livello energetico delle cellule alla prevenzione di molte malattie.

eliminati nel corso dei moderni processi di trasformazione degli alimenti. In questo modo potete godere di tutti gli effetti positivi che il **Tre-en-en** ha scientificamente dimostrato di avere: dal maggior livello energetico delle cellule alla prevenzione di molte malattie.

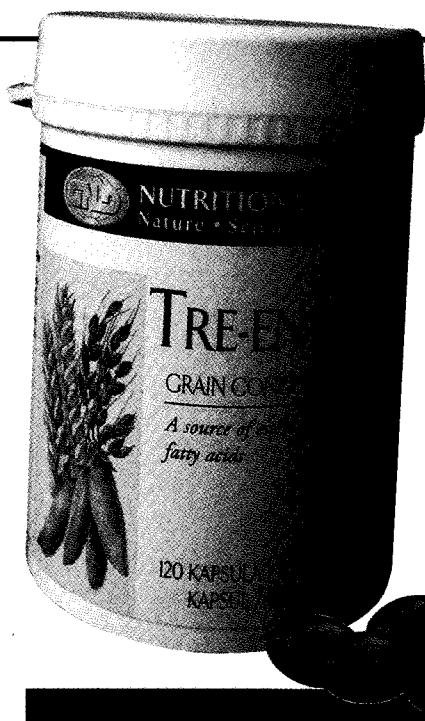
⁽¹⁾ "Phytosterols as Anticancer Dietary Components Evidence and Mechanism of Action" Atif B. Awad and Carol S. Fink, www.nutrition.org

⁽²⁾ The Heart Foundation's Nutrition and Metabolism Advisory Committee; Plant Sterols and Stanols http://www.nevdp.org.au/geninf/heart_flsterols2.htm (2001)

⁽³⁾ "Alteration of Polysaturated Fatty Acid Status and Metabolism in Health and Disease", Zamaria N. *Reproductive Nutritional Development* 2004 May-Jun; 44(3):273-82

Dove sono andati a finire gli steroli?

Il consumo medio di fitosteroli nella dieta occidentale è compreso tra 160 e 360 mg al giorno: molto più basso di quello asiatico compreso tra 350 e 400 mg⁽²⁾. Una delle ragioni alla base di



Questi lipidi vi piaceranno!

I lipidi di origine vegetale, detti fitolipidi, svolgono un ruolo cruciale per la nostra salute e soprattutto per l'efficienza cellulare. La GNLD ha compreso questo fatto 47 anni fa, quando per prima ha utilizzato i fitolipidi per creare i Concentrati di Grani Tre-en-en.

La consapevolezza dell'importanza di lipidi e steroli è indubbiamente aumentata moltissimo via via che la ricerca scientifica ha fatto progressi in questo campo. I fitolipidi contribuiscono a regolarizzare numerose funzioni cellulari, dalla risposta infiammatoria alla regolazione della contrazione muscolare del cuore, dal controllo dei coaguli nel sangue alla reattività del sistema immunitario⁽³⁾.

Imparerete ad apprezzare questi lipidi!