



**n.29 - Giugno 2014**

[www.societavegetariana.org](http://www.societavegetariana.org)  
[info@societavegetariana.org](mailto:info@societavegetariana.org)

# IL GERMOGLIO

*la newsletter di Società Vegetariana (\*)  
(associazione di cultura vegan)*

(\*) reg. Ufficio Entrate Genova n.4292 (01.06. 06) - CF 97178720153

Tutte le edizioni precedenti del GERMOGLIO sono leggibili e scaricabili dal sito, in home page, alla voce, “ Il Germoglio”

Indice e Sommario della Newsletter:

**1) Nutrizione - articoli scientifici**

Il ferro della carne collegato a malattie cardiache (21 studi internazionali, 292.454 partecipanti)

**2) Veg e sport**

Frank Medrano, bodybuilder vegan che fa stupire il mondo coi suoi allenamenti

**3) Nutrizione - articoli scientifici**

Correlazione tra rischio di depressione tra le donne e infiammazione indotta dal modello alimentare

**4) Libri segnalati**

Chiara Chiaramonte - ChiaraCucina 2 - 100% vegan

**5) Segnalazione**

Negozi che vendono scarpe vegan (anche on line)

Gli articoli scientifici sulla nutrizione (vegan) che abbiamo a tutt'oggi inserito sono : 69



## **Il ferro della carne collegato a malattie cardiache (21 studi internazionali, 292.454 partecipanti)**

Data 11/5/2014 21:00:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

**11/05/14**

- 1) **Fonte italiana: La Stampa** - clicca [qui](#)
- 2) **Fonte scientifica (in inglese)** - clicca [qui](#)

### **Titolo**

Dietary iron intake and body iron stores are associated with risk of coronary heart disease in a meta-analysis of prospective cohort studies.

### **Autori**

Hunnicutt J, He K, Xun P.

### **Pubblicato su**

Journal of Nutrition - online January 8, 2014.

**Il ferro che si trova nella carne può aumentare il rischio di malattie cardiache**, secondo una nuova meta-analisi pubblicata sul Journal of Nutrition.

I ricercatori hanno analizzato i dati provenienti da **21 studi internazionali**, che comprendevano **292.454 partecipanti**, per una media di **dieci anni**.

I risultati hanno mostrato che **il ferro-eme** (quello contenuto nella carne) ha aumentato il rischio di malattie cardiache del 57%.

**Al contrario**, scrivono i ricercatori, **il ferro non-eme** (quello contenuto nelle verdure) non ha mostrato alcuna relazione col rischio di mortalità per malattie cardiache.

continua la lettura...

«L'associazione positiva osservata tra ferro eme e il rischio di malattia coronarica può essere spiegata con l'elevata biodisponibilità del ferro eme e il suo ruolo come fonte primaria di ferro nei partecipanti – hanno scritto i ricercatori – Il ferro eme viene assorbito a una velocità molto maggiore rispetto al ferro non eme: il 37% contro il 5%. Una volta assorbito, può contribuire quale catalizzatore nell'ossidazione delle LDL, causando un'inflammatione dannosa a carico dei tessuti, che è un potenziale fattore di rischio per la malattia coronarica».

I depositi di ferro nel corpo aumentano nel corso del tempo, sottolineano i ricercatori.

L'unico modo per ridurre la quantità di ferro nel corpo sono le emorragie, donare il sangue o le mestruazioni.

Poi ci sono alimenti che inibiscono l'assorbimento del ferro, tra cui il caffè, il tè e il cacao.

Per contro, il ferro non-eme può essere più facilmente assorbito se assunto in concomitanza con la vitamina C.

Questo articolo e' di Essere Vegetariani

<http://www.societavegetariana.org/site>

L'URL di questo articolo e':

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=425>



## **Frank Medrano, bodybuilder vegan che fa stupire il mondo coi suoi allenamenti**

**Data** 14/2/2014 10:40:00 | **Topic:** Veg e Sport (atleti/e)

**14/02/2014**

**Frank Medrano** è un body builder vegano diventato famosissimo poiché i suoi allenamenti fanno rimanere tutti a bocca aperta.

Gustatevi questo incredibile allenamento

Stupisce la sua perfetta forma fisica ma soprattutto la sua abilità nello svolgere **esercizi fisici al limite delle capacità umane**.

La sua preparazione, la sua costanza e la sua concentrazione gli permettono di allenarsi in modo davvero formidabile.

Chi lo osserva non può far altro che congratularsi con lui per le sue performance.

E' uno sportivo vegano, cioè ha deciso di non nutrirsi di carne, uova e formaggio.

Solitamente si pensa che una dieta priva di questi alimenti possa portare a carenze o comunque che non sia in grado di dare la giusta energia per affrontare le normali attività quotidiane.

L'allenamento di Frank fa comprendere invece che tutto ciò non è affatto vero!

Per la cronaca il tipo di allenamento svolto da questa atleta si chiama **Calisthenics** che è un termine inglese che identifica un insieme di esercizi fisici a corpo libero, alternativi a quelli classici della ginnastica.

**La parola deriva da due termini greci, "kalos" che significa bellezza e "sthenos" ovvero forza.**

Questo il sito internet di Frank [www.thefrankmedrano.com](http://www.thefrankmedrano.com)



## Correlazione tra rischio di depressione tra le donne e infiammazione indotta dal modello alimentare

Data 28/6/2014 16:20:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

### Articolo collegato:

Studio scientifico in Giappone: la dieta a base vegetale combatte la depressione

(leggi [qui](#))

=====

### 01/06/2014 - Fonti:

**PubMed** (US National Library of Medicine National Institutes of Health) e **PCRM** (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) - clicca [qui](#)

### Autori

Lucas M, Chocano-Bedoya P, Shulze MB, Mirzaei F, O'Reilly ÉJ, Okereke OI, Hu FB, Willett WC, Ascherio A.

### Titolo

Inflammatory dietary pattern and risk of depression among women

### Pubblicato su

Brain Behav Immun. 2014 Feb;36:46-53. doi: 10.1016/j.bbi.2013.09.014. Epub 2013 Oct 1.

Le donne che consumano una dieta definita infiammatoria per **alto contenuto di carne rossa, pesce, bibite, e cereali raffinati**, hanno un rischio maggiore per la depressione, rispetto alle donne che consumano basse quantità di questi prodotti.

I ricercatori del Nurses Health Study hanno analizzato le diete di **43.685 donne** che erano libere da depressione al momento dell'inizio della ricerca e le hanno seguite per una media di **12 anni**. Utilizzando i valori di laboratorio misurabili associati alla depressione così come la diagnosi di un medico e l'uso di antidepressivi, hanno trovato che le donne che hanno privilegiato i prodotti alimentari infiammatori avevano 41 per cento più probabilità di essere depresse.

Questo articolo e' di Essere Vegetariani

<http://www.societavegetariana.org/site>

L'URL di questo articolo e':

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=430>

**Chiara Chiaramonte**

**ChiaraCucina 2 - 100% vegan**

Prefazione di Federica Giordani

**Navarra Editore - 2014**

pp. 80 - € 10,00

### **Cenni sul libro**

69 ricette, dall'antipasto al dolce, tutte cruelty free, saporite e di sicuro effetto. Un testo con tante informazioni sulle proprietà degli ingredienti e dedicato non solo a chi ha scelto di cibarsi solo di alimenti non di origine naturale, ma anche agli appassionati di buona tavola e a chi vuole scoprire piatti gustosi e diversi dal solito, semplici e sfiziosi.

### **Cenni sull'autrice**

**Chiara Chiaramonte** vive a Palermo. Cuoca per diletto e foodblogger. Da oltre undici anni si occupa di comunicazione visiva, pubbliche relazioni e tiene corsi di cucina vegetariana. Ama gli animali, muoversi in bicicletta, cucinare, mangiare e ballare il tango argentino. Condivide le sue ricette sul suo blog: <http://www.chiarachiamonte.it/chiaracucina/>

---

## Negozi che vendono scarpe vegan (anche on line)

Le **ALTERNATIVE POSSIBILI** al cuoio e ad altri tessuti come la pelle animale, oggi (2012), sul mercato sono:

- **Vegetan Bucky** una microfibra che assomiglia al vecchio cuoio
- **Vegetan Micro** un materiale in microfibra resistente sia all'usura sia all'acqua usato dalla Vegetarian Shoes e che ha prestazioni eccezionali come la pelle della miglior qualità
- **Vegetan Uppers** un materiale standard usato per le tomaie, va bene per essere calzato quotidianamente, inoltre è traspirante, resistente all'acqua e biodegradabile fino all'80%.
- **Vegetan Suede** materiale molto morbido, simile alla pelle scamosciata ed in grado di rendere comodissima la scarpa. Traspirante ma non resistente all'acqua.
- **Suedette** è un materiale leggero ma non traspirante né resistente all'acqua
- **Vegetan Smooth Grain** (Pelle liscia vegan). Tomaia di materiale robusto e traspirante con le classiche venature della pelle.
- **Lorica** un materiale sintetico, economico e meno inquinante della pelle, ma ha le stesse caratteristiche della pelle: traspirabilità, idrorepellenza, permeabilità al vapore acqueo, resistenza alle lacerazioni, agli strappi, ai graffi, agli sfregamenti e agli agenti atmosferici. È anallergica, si smacchia facilmente, si lava in lavatrice, è ignifuga e presenta un'ottima resistenza dei colori alla luce. **E' utilizzata nei seguenti settori:** calzature da ciclismo e motociclismo, abbigliamento sportivo, contract e arredo ufficio, pelletteria e trasport

## ECCO DOVE COMPRARE SCARPE VEGAN

### Firenze

<http://www.stilebiologico.it> (vende scarpe vegan e abbigliamento ecologico)

### Milano

<http://www.merrycherryveg.com>

Merry Cherry Vegan, un fornito negozio, che vende soprattutto scarpe vegan di diverse marche, oggettistica tra cui molte borse e prodotti per il make up.

### Pavia

[www.camminaleggero.com](http://www.camminaleggero.com) (di Marco Gatti e Carolina Pini; scarpe, borse e cinture cruelty free)

[info@camminareleggero.com](mailto:info@camminareleggero.com)

La loro produzione si realizza tutta nel Nord Italia. Sostengono le realtà artigiane locali del settore calzaturiero e lavorano privilegiando un'economia a filiera corta, per evitare inutili dispersioni e sprechi energetici.

Hanno rivenditori in varie città (Brescia, Genova, Pavia, Torino, Ravenna) vedi

<http://www.camminaleggero.com/rivenditori-camminaleggero-animal-free-shoes>

tra cui:

1) **Genova** - [www.opanka.it](http://www.opanka.it) ("Opanka", Via Luccoli 11 R- Tel. 010/2513753 - [opankapaolo@gmail.com](mailto:opankapaolo@gmail.com) o [info@opanka.it](mailto:info@opanka.it))

2) **Torino** - [www.quagga.it](http://www.quagga.it) ("Quagga", Via della Basilica 1, 10122 Torino. Tel.

011/0267999)(vende anche abbigliamento e non utilizza pelli, pellicce, piume o quant'altro possa provocare sofferenze ad animali.

3) **Brescia e provincia**

<http://www.coopsolidarieta.org>

**Monte Urano** (prov.di Fermo - Marche)

<http://www.risorsefuture.net/eshop/it/>

Utilizzano per molte delle tomaie, materiali vegetali come 'Sughero' e 'Canapa': resistenza, naturale idrorepellenza e traspirabilità della Canapa rendono questo tessuto molto adatto alle calzature, soprattutto a quelle estive.

Queste due nuove linee di prodotto hanno la certificazione "VEGAN SOCIETY" non utilizzando alcun materiale di provenienza animale.

**Roma**

<http://www.gattoconglisivali.it> (vende scarpe vegan e altri accessori)

**Roma**

<http://www.vestinatura.it/prodotti.htm> (negozi di abbigliamento e scarpe)

**Roma**

<http://www.ligneah.com> (Ligneah di Aldo e Marta Antonelli)

Ecopelle 100% sostenibile fatta di...legno. Legno trattato ad hoc, reso morbido, per dar vita a **calzature, borse e accessori**. Ligneah sostiene Tree Nation e il suo progetto, ovvero quello di combattere la deforestazione, la desertificazione e il cambiamento climatico, contribuendo a sviluppare anche le economie locali.

**Vercelli**

<http://www.diromeo.it> (Calzature vegetariane - distribuito da Franca Calzature)

**Verona**

<http://www.lescarpedilinus.it>

**Italia (Bologna,Milano), Europa, Usa (negozi Kaila) :**

<http://www.kailiafootwear.com/felicit-velvet.html>

<http://www.kailiafootwear.com>

**On line**

[www.opificiov.com](http://www.opificiov.com) oppure [www.facebook.com/pages/opificiov](https://www.facebook.com/pages/opificiov)

"OPIFICIO V, dove "v" indica proprio l'appartenenza alla filosofia veg

I materiali spaziano dalle fibre naturali (cotone, lino, canapa) a materiali innovativi per il settore calzaturiero, come l'alcantara.

Tutte le aziende che collaborano con Opificio V sono selezionate anche in funzione della politica ambientale attuata.

Oggi le scarpe OPIFICIO V sono acquistabili sullo store del sito internet ma la politica commerciale prevederà lo sviluppo di una rete di negozi non solo in Italia (al 23/11/21013)

**Milano**

<http://www.progettogaia.it> (è un emporio completo)

**Ospitaletto (Brescia)**

<http://www.altrescarpe.it> (non vede esclusivamente scarpe senza pelle ma 'anche'). Il sito è fa parte di <http://www.tempobiologico.com/> che è sito dove si trova un link riguardante la vendita di pentole naturali in argilla rossa (<http://www.bio-natural.it>)

## **Germania**

<http://www.noah-shop.com>

calzature, borse e accessori vegani (il sito è in tedesco, inglese, francese e italiano). NOAH vende i suoi prodotti in un negozio nel cuore della Germania e tramite il suo sito Internet. Tutte le calzature sono prodotte in Italia da aziende artigianali in ottima qualità e stile, sono traspiranti e anallergiche. Per la tomaia viene utilizzata prevalentemente microfibra di alta qualità prodotta da una rinomata ditta italiana. Questo è un materiale molto leggero, resistente, traspirante ed ecologicamente valido. La sede è Marktheidenfeld-Altfield, direttamente vicino all'uscita dell'autostrada A3 che è una vena molto importante che "taglia" la Germania.

## **Germania**

[http://www.johnwshoes.de/JONNY\\_S-VEGAN](http://www.johnwshoes.de/JONNY_S-VEGAN) - Jonny's Vegan Shoes (Scarpe Vegan di Jonny) è una costola della più grande impresa calzaturiera John W. Shoes. L

<http://www.johnwshoes.de>

Sono acquistabili anche qui:

- a) [http://www.zalando.it/jonnys-vegan/?\\_q=jonny%C2%B4s+vegan&sc=false](http://www.zalando.it/jonnys-vegan/?_q=jonny%C2%B4s+vegan&sc=false)
- b) <http://www.zalando.co.uk/womens-shoes/jonnys-vegan/>
- c) [http://www.stylight.it/search.action?gclid=CJm9DD\\_boCFQ1L3godeCEAtQ&brand=355091&campaignId=9883&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_content=sem+it&utm\\_campaign=9883&ef\\_id=UpH-DQAABA7QnVTR:20131124132845:s](http://www.stylight.it/search.action?gclid=CJm9DD_boCFQ1L3godeCEAtQ&brand=355091&campaignId=9883&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_content=sem+it&utm_campaign=9883&ef_id=UpH-DQAABA7QnVTR:20131124132845:s)

Sono Scarpe vegane da donna e si propongono in un mix di design contemporaneo e classico. Questo marchio tedesco di qualità crea calzature a grande impatto visivo ed è impegnato verso scelte eticamente ed ecologicamente sane. E' possibile scegliere tra una vasta gamma di ballerine, décolleté e mocassini. Le scarpe sono fatte a mano in Spagna.

## **Gran Bretagna**

<http://www.vegetarianshoes.com> (tra le prime aziende del settore)

## **Gran Bretagna**

<http://www.beyondskin.co.uk>

Un marchio nato nel 2001 che impegna le designer Natalie Dean e Heather Whittle. Una linea interamente realizzata a mano sostituendo pelle e cuoio con materiali come poliuretano e poliestere o ancora la microfibra, un materiale brevettato dall'azienda Miko facendo leva sul riciclo della plastica derivata dalle bottiglie: basti pensare che un metro di questa microfibra ecologica Dinamica corrisponde a ben 300 grammi di poliestere recuperato, utilizzato a sua volta per produrre 20 bottiglie di PET. La collezione Beyond Skin propone soluzioni per tutti le occasioni: dai sandali con tacco altissimo alle décolletés, dalle ballerine alle zeppe passando per mocassini, stivali e stringate e addirittura una linea di calzature dedicata alla sposa.

## **Portogallo**

<http://www.nae-vegan.com>

(i prodotti): <http://www.nae-vegan.com/nae/viewproductdetail/id/103>

NAE (Fashion with compassion) non utilizza alcun prodotto di origine animale o fabbrica di calzature in luoghi di sfruttamento umano.

**On line** - calzature vegane disegnate da [Leila Krze](#)