

n.31 - Ottobre 2014



www.societavegetariana.org
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”

Gli articoli scientifici sulla nutrizione (vegan) che abbiamo a tutt'oggi inserito sono : 73

Indice e Sommario della Newsletter:

1) Nutrizione - articoli scientifici

Uno studio inglese premia la dieta Vegan: per proteggersi da tumori e malattie cardiache è la migliore

2) Nutrizione - articoli scientifici

Le proteine di soia sono efficaci come quelle della carne nel controllo di peso e senso di fame

3) Nutrizione - articoli scientifici

Dieta Veg riduce rischi cardio-vascolari e artrite reumatoide

4) Video

Scimmie in cattività condividono il cibo, mentre nel mondo umano (2014) sono in corso i focolai sparsi della terza guerra mondiale

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=442>

5) Video

Scimmie in prigionia, sorridono di gioia non appena rivedono la luce

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=443>



Uno studio inglese premia la dieta Vegan: per proteggersi da tumori e malattie cardiache è la migliore

Data 23/8/2014 21:50:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

23/08/2014 - Fonte:

Nutrition Foundation Italy (clicca [qui](#))

Autori

Bradbury KE, Crowe FL, Appleby PN, Schmidt JA, Travis RC, Key TJ.

Titolo

Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans

Pubblicato su

Eur J Clin Nutr. (European Journal of Clinical Nutrition) - 2013 Dec 18. doi: 10.1038/ejcn.2013.248. [Epub ahead of print]

Il profilo lipidemico dei vegani è il più favorevole, se confrontato a quello dei mangiatori di pesce, dei carnivori ed anche dei vegetariani.

[Leggi i dettagli](#)

Un nuovissimo studio prospettico condotto in Inghilterra, chiamato EPIC-Oxford, ha dimostrato che **sono i vegani i più protetti dal rischio di malattie cardiovascolari e tumorali**.

Decisamente più dei carnivori, dei vegetariani e di chi rinuncia a carne e latticini ma non al pesce.

Dopo aver preso in esame **65411 uomini e donne** britannici scelti in base alle abitudini alimentari prevalenti (carne, pesce, dieta vegetariana o dieta vegana), **gli studiosi hanno messo in correlazione i diversi stili di vita e alimentari con il rischio di malattie croniche e tumori**.

Al centro dell'attenzione degli scienziati, in particolare, è stato il profilo lipidemico, fondamentale fattore di rischio per la malattia coronarica (CHD).

La colesterolemia totale e LDL e l'apo B (apolipoproteina B 100, il principale componente strutturale proteico delle LDL) risultano nei vegani inferiori rispetto a tutti e tre gli altri gruppi di confronto.

Anche i valori del colesterolo HDL seguono lo stesso pattern (sono cioè più bassi tra i vegani. Aderire alla filosofia alimentare vegana assicura anche una discreta forma fisica: dallo studio è emerso che le persone con indice di massa corporea più basso erano in media soprattutto i vegani. Più magri, insomma, e più protetti dalle malattie

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=444>



Le proteine di soia sono efficaci come quelle della carne nel controllo di peso e senso di fame

Data 24/8/2014 7:00:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

24/08/2014 - Fonte:

Nutrition Foundation Italy (clicca [qui](#))

Autori

Neacsu M, Fyfe C, Horgan G, Johnstone AM.

Titolo

Appetite control and biomarkers of satiety with vegetarian (soy) and meat-based high-protein diets for weight loss in obese men: a randomized crossover trial.

Pubblicato su

Am J Clin Nutr. (The American Journal of Clinical Nutrition) 2014 Jun 18;100(2):548-558. [Epub ahead of print]

Le proteine di soia sono efficaci come quelle della carne nel controllo di peso e senso di fame

[Leggi i dettagli](#)

Le diete ipocaloriche ad alto tenore proteico sembrano caratterizzate da una maggiore efficacia, almeno nel breve periodo, nell'indurre un calo ponderale: probabilmente per l'elevato potere saziante delle proteine (i macronutrienti più efficaci nel controllare l'ormone che per eccellenza induce senso di fame, e cioè la grelina), che facilita l'adesione a una dieta a ridotto contenuto calorico.

Molto spesso, tuttavia, le diete iperproteiche sono di fatto basate sulla carne: il cui eccesso alimentare si associa, com'è noto, a effetti non favorevoli sulla salute nel lungo termine.

In questo piccolo studio di intervento controllato **gli autori hanno somministrato, a soggetti obesi**, una dieta iperproteica (vale a dire il 30% di calorie da proteine), basata **o su proteine della carne o su proteine di soia** e hanno poi valutato l'effetto delle due diete su peso corporeo, desiderio di cibo tra un pasto e l'altro e livelli di alcuni ormoni intestinali.

Lo studio **mostra chiaramente** che le due diete, per quanto concerne gli effetti testati, sono sostanzialmente sovrapponibili.

Sia il calo ponderale (ovviamente modesto, alla luce della breve durata dello studio – due settimane), sia gli indicatori di fame o sazietà si sono infatti mossi in modo analogo, nei due

gruppi.

Le proteine vegetali possono quindi sostituire in modo efficiente le proteine animali nelle diete iperproteiche, e **sono prive**, come riporta l'articolo, **degli effetti non favorevoli sulla salute nel lungo termine causati dal consumo di carne.**

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=445>



Dieta Veg riduce rischi cardio-vascolari e artrite reumatoide

Data 11/7/2008 12:00:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

18/03/08 - Karolinska Institutet di Stoccolma

Testo in italiano ([qui](#))

Fonte originale ([Karolinska Institutet -2008](#))

Articolo collegato, sempre del Karolinska Institutet (del 2001) ([qui](#))

Titolo dell'articolo del 2001 - A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlate with a reduction in antibodies to food antigens.

Una dieta vegana priva cioè di glutine, latte e derivati, migliora i segni e i sintomi dell'artrite reumatoide. Con tale dieta si osserva una netta riduzione degli anticorpi contro gli antigeni contenuti in certi tipi di cibo(ovviamente non vegan).

Osservano i ricercatori : l'assunzione di cibo può modificare il decorso dell'artrite reumatoide

Titolo dell'articolo del 2008 - Vegan diet promotes atheroprotective antibodies in patients with rheumatoid arthritis

Dieta vegana promuove anticorpi ateroprotettivi(*) nei pazienti con artrite reumatoide

(*) Il termine ateroma viene dal greco athera, che significa "pappa", ad indicare il materiale grasso, poltaceo, contenuto nelle placche

Abolire la carne, le uova, il pesce e i latticini: in altre parole scegliere la dieta vegana per proteggersi da ictus e problemi cardiaci, soprattutto se si soffre di artrite reumatoide. Lo ipotizza una ricerca svedese pubblicata sulla rivista scientifica Arthritis Research and Therapy: i ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma **hanno chiesto a 38 persone in buona salute di seguire un regime alimentare di tipo vegano e ad altri 28 volontari di seguire una semplice dieta** che prevedeva una riduzione della quantità di grassi saturi e una preferenza di prodotti integrali rispetto a quelli interi.

Ecco il risultato...

In una dieta vegana, l'apporto quotidiano di energia è costituito per il 10% dalle proteine, per il 60% dai carboidrati e per il 30% dai grassi con una buona quantità di noci, granoturco, frutta, verdura e latte di sesamo per garantire all'organismo la necessaria dose di calcio.

Il risultato dell'**esperimento, che è durato dodici mesi**, ha dimostrato che **la dieta vegana è efficace nel** ridurre il livello di colesterolo complessivo e di colesterolo cattivo ed è, inoltre, in grado di contribuire a perdere peso e raggiungere un più ottimale indice di massa corporea. Un risultato davvero interessante che, **secondo i ricercatori svedesi, può rappresentare un utile suggerimento per chi soffre di artrite reumatoide** (circa venti milioni di persone nel

mondo), una patologia autoimmune che provoca **infiammazioni che possono compromettere la salute della arterie e aumentare il rischio di eventi cardiovascolari.**

Johan Frostegard, a capo dell'equipe di studio, ha spiegato che **già precedenti ricerche** avevano individuato nel regime alimentare vegano la dieta migliore per le persone con artrite reumatoide (vedi [qui](#)).

“Il nostro studio - ha dichiarato Frostegard - ha dimostrato che **la dieta vegana riduce la pressione, abbassa i livelli di colesterolo e l'indice di massa corporea nonché limita l'incidenza di disturbi cardiovascolari**”.

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=20>



Scimmie in cattività condividono il cibo, mentre nel mondo umano (2014) sono in corso i focolai sparsi della terza guerra mondiale

Data 22/8/2014 11:30:00 | Topic: Video

Secondo la scienza, tra scimmie ed esseri umani c'è un corredo genetico abbastanza simile. Ma...la conclusione di questo video e la considerazione che attualmente (2014) nel mondo 'umano' è in corso una Terza guerra mondiale (sparsa qui e là) fa dubitare che scimmie e umani siano simili.

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=442>



Scimpanzè sorridono alla luce, liberati dallo stato di prigionia

Data 21/8/2014 14:00:00 | **Topic:** Video

Scimpanzè sorridono alla luce, liberati dallo stato di prigionia . Nient'altro da aggiungere.

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=443>