



n.28 - Marzo 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”

Indice e Sommario della Newsletter:

1) Veg e sport

Alexey Voyevoda, vegano, due medaglie d'oro nel bob, alle olimpiadi invernali di Sochi (che si aggiunge a Meagan Duhamel, pattinatrice vegan, medaglia di argento alle olimpiadi di Sochi di cui avevamo parlato nel precedente notiziario)

2) Veg e sport

Janette Murray-Wakelin e Alan Murray: coppia vegana, recordman mondiali per numero di maratone consecutive (365 su 365 = un anno intero)

3) Nutrizione - articoli scientifici

L'Alzheimer è servito con la carne cotta

4) Nutrizione - articoli scientifici

L'inibizione dal danno causato dalla carne fritta al DNA colonrettale e dalla genotossicità sistemica alterata nell'uomo grazie a crucifere, clorofilla e yogurt

5) Nutrizione - articoli scientifici

I vegetariani hanno una pressione sanguigna più bassa (oltre 250 studi su 22.000 pazienti)

Gli articoli scientifici sulla nutrizione (vegan) che abbiamo a tutt'oggi inserito sono : 67



Alexey Voyevoda, vegano, due medaglie d'oro nel bob, alle olimpiadi invernali di Sochi

Data 25/2/2014 14:40:00 | Topic: Veg e Sport (atleti/e)



18/02/2014 - Fonte: [qui](#)

Alexey Voyevoda, neo campione olimpico (2014) di bob a due e di bob a quattro, è impegnato da anni in questa disciplina ma anche impegnato per l'ambiente e per gli animali, ed ha scelto di proposito una dieta vegetale per smentire le leggende metropolitane che vorrebbero i vegani sciupati e privi di muscoli, poco adatti allo sforzo fisico perché dalla salute cagionevole.

In un'intervista per Peta, Voyevoda ha spiegato le ragioni che lo hanno spinto a scegliere la dieta vegana:

L'ho scelta tre anni e mezzo fa. Inizialmente l'ho approciata da un punto di vista scientifico. **Poi ho iniziato a sviluppare delle visioni etiche su questa dieta. Amo gli animali felici e vivi! Non mangerò più la sofferenza e il dolore di animali indifesi.**

continua la lettura...

Questo regime alimentare l'ha aiutato anche a livello sportivo, rendendolo più versatile, forte e reattivo:

“Nella mia professione, flessibilità ed elasticità sono estremamente importanti e **io sono migliorato in entrambi**. Il mio corpo si è alleggerito, o meglio, pulito. Inoltre non soffro quasi più il raffreddore e l'influenza”.

In un'intervista al Moscow Times, Voyevoda discute la responsabilità che sente di rappresentare la Russia, per promuovere la vita sana .

"Il mio ruolo come uno degli ambasciatori dei Giochi è quello di promuovere lo sport , per incoraggiare le persone ad adottare uno stile di vita sano ", ha detto il bobista russo.

Quando gli è stato chiesto quale consiglio dà ad altri giovani atleti , i quali si ispirano a lui

Voyevoda ha risposto: "ascoltare se stessi, il proprio cuore, e si arriva al luogo che è giusto per te".

Il suo Palmarès

Olimpiadi

4 medaglie:

2 ori (bob a due, bob a quattro a Soči 2014);

1 argento (bob a quattro a Torino 2006);

1 bronzo (bob a due a Vancouver 2010).

Mondiali

2 medaglie:

1 oro (bob a due a Königssee 2011);

1 bronzo (bob a due a Altenberg 2008).

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=414>



Janette Murray-Wakelin e Alan Murray: vegani, recordman mondiali per numero di maratone consecutive

Data 31/1/2014 10:00:00 | Topic: Veg e Sport (atleti/e)



31/01/2014

Fonte italiana: [qui](#)

Dal loro : [sito](#)

Janette Murray-Wakelin, 65 anni (nel 2014) e il marito **Alan Murray**, 69 anni (nel 2014) hanno passato il **2013** disputando una maratona al giorno, per 365 giorni consecutivi, che sono diventati 366 con la corsa extra che hanno fatto poi da Melbourne a Warrandyte e che ha permesso loro di stabilire il nuovo record mondiale (il precedente apparteneva al belga Stefaan Engels, che nel 2011 corse 365 maratone in un anno).

Senza mai fermarsi un giorno: più di 15.000 chilometri.

Sono vegani, ora crudisti. Hanno due figli e nipoti.

continua la lettura...

Janette Murray-Wakelin, nel 2001 si rifiutò di accettare la diagnosi che i medici le avevano dato: ovvero cancro al seno con aspettativa di vita ridotta a sei mesi.

Il tumore al seno era dovuto a una accidentale esposizione a delle sostanze tossiche durante un incidente verificatosi qualche anno prima (* vedi a fine pagina).

Janette ha dunque passato i sei mesi che avrebbe dovuto dedicare alla chemio, a ripulire il suo organismo dalle tossine e a rafforzare il sistema immunitario, con regolari sedute di yoga ed allenamenti sulla lunga distanza (ndr. *non è guarita semplicemente perché correva ma ha sostenuto cure sanitarie*)

Da allora non ha mai smesso di correre, **come ha raccontato lei stessa nel libro "Raw Can Cure Cancer"**.

"Siamo molto più in salute e fisicamente in forma adesso che abbiamo sessant'anni suonati di quando eravamo più giovani", hanno commentato i due maratoneti vegani al termine della loro impresa.

Assistiti da una squadra di volontari, che provvedeva ai rifornimenti durante le singole corse e li seguiva in un furgone, per tutto l'anno, Janette ed Alan si sono svegliati alle quattro del mattino e hanno corso fino alle quattro del pomeriggio, seguendo un regime alimentare rigorosamente crudista, che prevedeva dieci banane, un pompelmo e un frullato di datteri a testa per colazione; altre dieci banane ciascuno alle 8; un frullato di verdura un'ora più tardi; una macedonia al raggiungimento del 30° chilometro e tre arance al 37°, mentre a cena via libera ad avocado, succo di verdure ed insalata.

Janette ed Alan aggiornano un seguitissimo blog giornaliero su [Facebook](#), con la volontà di raccogliere fondi per sensibilizzare l'opinione pubblica mondiale sulla necessità di scelte di vita più consapevoli, nel rispetto dell'ambiente e di tutte le forme viventi, per un futuro realmente ecosostenibile.

(* l'incidente) Stava dipingendo la barca quando l'impalcatura è crollata. E' stata completamente coperta da vernice marina che ha proprietà antivegetative tossiche, nei capelli, negli occhi, naso, orecchie e bocca. Ne ha ingerito un bel po' e persino la maggior parte della pelle era coperta di vernice. Ci sono voluti tre mesi prima che il colore della pelle tornasse normale e poiché la pelle è il più grande organo del corpo, la sovraesposizione ad una dose elevata di tossine era inevitabile.

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=420>



L'Alzheimer è servito con la carne cotta

Data 25/2/2014 9:40:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

25/02/2014 - L'Alzheimer è servito con la carne cotta

Fonti:

- 1) Articolo in italiano su [La Stampa](#)
- 2) Articolo sulla rivista medica [Medical News Today](#)
- 2) Abstrac dell'articolo originale sulla rivista scientifica [PNAS](#) (Proceedings of the National Academy of Sciences)

Autori n.13 = Weijing Cai, Jaime Uribarri, Li Zhu, Xue Chen, Shobha Swamy, Zhengshan Zhao, Fabrizio Grosjean, Calogera Simonaro, George A. Kuchel, Michal Schnaider-Ber,i Mark Woodward, Gary E. Striker, Helen Vlassara.

Titolo

Oral glycotoxins are a modifiable cause of dementia and the metabolic syndrome in mice and humans

Pubblicato su

PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences) 19.02.14

IL TESTO

Lo documentano 13 ricercatori. Attenti alla carne cotta, si rischia la demenza.

(aumenta l'accumulo nel cervello di proteina beta amiloide, un noto marcatore per la malattia di Alzheimer e la demenza).

continua la lettura...

Cuocere la carne alla griglia, in padella o anche al forno produce i **cosiddetti AGEs**, i prodotti terminali della glicazione avanzata (* *per il significato vedi a fine articolo*). Questi, oltre a essere stati collegati a malattie come il **diabete di tipo II**, pare predispongano anche alla **demenza** e l'**Alzheimer**.

La carne cotta può produrre delle sostanza che sono state accusate di favorire l'infiammazione e aumentare la concentrazione di placca beta amiloide, collegata alla demenza e all'Alzheimer.

Quando le proteine o i grassi reagiscono con lo zucchero si formano delle sostanze chiamate AGEs, ossia i prodotti terminali della glicazione avanzata. Questo processo può avvenire sia in modo naturale che **durante il processo di cottura di un alimento come la carne**.

E proprio la carne e i suoi vari metodi di cottura sono stati messi sotto accusa da un nuovo studio di essere un rischio per il cervello e lo sviluppo di malattie come l'Alzheimer.

La gran quantità di AGEs che ci ritroviamo a ingerire li ritroviamo nei prodotti a base di carne fritti, alla griglia o al forno, **ma anche in prodotti lattiero-caseari che sono stati pastorizzati o sterilizzati.**

Lo studio, condotto dai **ricercatori dell'Icahn school of medicine di Mount Sinai (New York)** e **pubblicato su Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)**, mostra che con una dieta con alto contenuto di AGEs **si ha un aumento di pericolose proteine nel cervello e un danno alla funzione cognitiva**, dimostrando che queste sostanze hanno la capacità di **modificare i processi chimici cerebrali.**

Mangiare carne cotta a fuoco vivo – che sia in padella, sulla griglia o in forno – può dunque far aumentare il rischio di demenza se, con questa si assorbono anche gli AGEs.

Questi prodotti si ritiene possano far aumentare l'accumulo nel cervello di proteina beta amiloide, un noto marcatore per la malattia di Alzheimer e la demenza.

La dott.ssa Helen Vlassara e i colleghi ricercatori, già sapevano che gli AGEs sono prodotti naturalmente in piccole quantità nel nostro organismo, ma il sovrappiù viene assunto per mezzo della dieta e, **in particolare, con la carne cotta.** Ed è proprio il sovrappiù a poter creare dei problemi.

La gran quantità di AGEs che ci ritroviamo a ingerire li ritroviamo nei prodotti a base di carne fritti, alla griglia o al forno, **ma anche in prodotti lattiero-caseari che sono stati pastorizzati o sterilizzati.**

«Ingeriamo queste tossine in enormi quantità nel corso della nostra vita», ha commentato la dott.ssa Vlassara.

Il problema principale non è tanto l'assunzione di queste sostanze, ma l'accumulo, che con il tempo e l'età può promuovere l'infiammazione cronica nel corpo. E, come si sa, proprio l'infiammazione è implicata nei processi patologici e in malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Sebbene i ricercatori ritengano siano necessari ulteriori controlli, affermano che...ridurre i cibi ricchi di questi composti dannosi e mangiare più alimenti a base vegetale è generalmente considerato auspicabile se si vuole seguire una dieta più sana.

(*) glicazione avanzata = La glicazione proteica indica la reazione mediante la quale gli zuccheri si legano ad alcuni gruppi di proteine. Il processo si svolge in più stadi, con la formazione in un primo momento del “prodotto di Amadori” e successivamente di prodotti finali di “glicazione avanzata”.

I prodotti di glicazione avanzata, una volta fissati alle proteine dell'organismo, sono responsabili di alcuni danni ai tessuti (complicanze). Il primo stadio della glicazione (prodotto di Amadori) non provoca danni ed è possibile misurarne la quantità, potendo così essere impiegato come marcatore.

La Glicazione è un indurimento delle fibre di collagene, causato dall'essiccata assunzione di particolari zuccheri quando mangiamo. In pratica i tessuti cutanei diventano meno elastici, la pelle si irrigidisce di più e le rughe, tendono ad accentuarsi.

Ma non tutti gli zuccheri provocano questo. Non stiamo parlando degli zuccheri naturali come il fruttosio e il glucosio, presenti anche nella pasta, nei cereali, nel riso e nel miele.

Questi zuccheri, infatti, vengono assorbiti bene dall'organismo, che li brucia e li trasforma in energia. Gli zuccheri cattivi sono, al contrario quelli raffinati come lo zucchero bianco, e i dolcificanti contenuti per esempio nelle bibite e nei dolci industriali: sono più difficili da smaltire. Quindi si accumulano: alzano il livello di glicemia nel sangue e si fissano alle cellule; quelle cutanee comprese.



L'inibizione dal danno causato dalla carne frita al DNA colonrettale e dalla genotossicità sistemica alterata nell'uomo grazie a crucifere, clorofilla e yogurt

Data 27/2/2014 12:50:00 | **Topic:** <Nutrizione - articoli scientifici>

26/02/2014 - Fonte:

L' articolo originale intero (risale al 2011) sulla rivista scientifica [PLoS One](#)

Autori n.12 = Daniel T. Shaughnessy, Lisa M. Gangarosa, Barbara Schliebe, David M. Umbach, Zongli Xu, Beth MacIntosh, Mark G. Knize, Peggy P. Matthews, Adam E. Swank, Robert S. Sandler, David M. DeMarini, Jack A. Taylor

Titolo

Inhibition of Fried Meat-Induced Colorectal DNA Damage and Altered Systemic Genotoxicity in Humans by Crucifera, Chlorophyllin, and Yogurt
(L'inibizione dal danno causato dalla carne frita al DNA colonrettale e dalla genotossicità sistemica alterata nell'uomo **grazie** a crucifere, clorofilla , e yogurt)

Pubblicato sulla rivista scientifica
PLoS One – 25.04.11

IL TESTO (con 49 studi di riferimento)
continua la lettura...

Rilevano i ricercatori che il tipo di alimenti usati per mangiare implica la riduzione o causa rischio per il cancro del colon-retto, e possono anche ridurre o causare danni al DNA nel tessuto del colon.

Alcuni soggetti sono stati assegnati in modo casuale a dieta regimi contenenti carne cotta sia a bassa (100 ° C) o ad alta temperatura (250 ° C) , ciascuno per 2 settimane.
Altri sono stati assegnati a regimi dietetici a base di carne cotta ad alte temperature (da solo) o in associazione con verdure crocifere , yogurt e compresse di clorofillina.

La carne cotta a bassa temperatura aveva livelli non rilevabili di ammine eterocicliche (HCA) (* per il significato vedi a fine articolo) e non era mutageno , **le carni cotta ad alta temperatura aveva elevati livelli di HCA ed era altamente mutagena .**

La dieta inibitore (verdure crocifere , yogurt e compresse di clorofillina) **aveva diminuito quasi due volte il danno al DNA** nelle cellule del colon-retto bersaglio . A nostra conoscenza - scrivono i ricercatori - questa è la prima dimostrazione che i fattori dietetici possono ridurre il danno del DNA nel tessuto bersaglio di carne frita (carcinogenesi associata)

Nelle loro conclusioni (pag 9 della relazione – [qui](#) - leggi evidenziato in giallo) essi indicano che la carne cotta ad alta temperatura aumenta mutagenicità nelle urine e nelle

feci e che il consumo di yogurt, verdure crocifere riduce l' alterata mutagenicità urinaria e fecale e il danneggiamento del DNA delle cellule colonrettale.

.....Mangiare veg per credere.

(*)ammine eterocicliche Le ammine eterocicliche (o HCA) sono composti chimici: alcune rivestono la funzione biologica di vitamine, mentre altre sono cancerogene.

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=419>



I vegetariani hanno una pressione sanguigna più bassa (oltre 250 studi su 22.000 pazienti)

Data 13/3/2014 7:00:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

14/03/2014 - Fonti:

- 1) **Testo in italiano** - clicca [qui](#)
- 2) **Fonte scientifica** - clicca [qui](#)

Autori (*Gli autori hanno dichiarato di non avere conflitti di interessi*)

Yoko Yokoyama, Kunihiro Nishimura, Neal D. Barnard, Misa Takegami, Makoto Watanabe, Akira Sekikawa, Tomonori Okamura, Yoshihiro Miyamoto

Titolo

Vegetarian diets and blood pressure. A meta-analysis.

Pubblicato su

JAMA Intern Med. online February 24, 2014. doi:10.1001/jamainternmed.2013.14547

continua la lettura...

Si tratta di una 'meta analisi' in quanto gli scienziati hanno esaminato **oltre 250 studi** che riguardano le diete vegetariane combinando risultati provenienti da **39 studi precedenti**, inclusi 32 studi osservazionali (che includevano i risultati della pressione sanguigna) e sette trial controllati. Complessivamente, sono stati coinvolti **22 mila pazienti**.

I ricercatori del **Cerebral and Cardiovascular Center di Osaka (Giappone)**, guidati da **Yoko Yokoyama** hanno registrato misurazioni nettamente differenti tra le persone onnivore e chi si nutre solo di vegetali.

Ha detto Yokoyama " Una dieta vegetariana è chiaramente associata a pressione sanguigna più bassa . Oppure, per dirla in altro modo , una dieta a base di carne è associata con più alta pressione sanguigna...Mangiare vegetariano è un buon modo per trattare l'ipertensione senza ricorrere a farmaci."

Le persone che seguono una dieta vegetariana tendono ad avere una pressione sanguigna più bassa rispetto a quelli che seguono un'alimentazione non vegetariana.

Gli studi osservazionali hanno mostrato che i vegetariani avevano una pressione sistolica circa 7 mm Hg più bassa rispetto ai mangiatori di carne e una pressione diastolica di circa 5 mm Hg inferiore.

I partecipanti vegetariani ai trial clinici avevano invece, rispettivamente, una pressione di 5 e 2 mm Hg inferiore rispetto ai non vegetariani. (AGI) Red/Pgi

I ricercatori hanno anche sviluppato un programma, chiamato '21-day kickstart program',

senza scopo di lucro, **per insegnare ai medici e ai pazienti come introdurre piatti vegetariani nella propria dieta.**

I medici **forniscono per e-mail ricette**, video e approfondimenti in diverse lingue oltre l'inglese, dallo spagnolo al mandarino al giapponese.

Sostengono i ricercatori che "consumare frutta, verdura, cereali e legumi significa aumentare il contenuto di fibre e di potassio, elementi in grado di ridurre i valori sistolici e diastolici.

Per alcune persone correggere l'alimentazione può bastare a mantenere la pressione nella norma **senza ricorrere ai farmaci**" anche perché "non vi è alcun costo aggiuntivo oltre che la normale dieta e in più si ottengono tutti gli 'effetti collaterali' di una dieta a base vegetale desiderabili : **perdita di peso, abbassare il colesterolo, e un migliore controllo della glicemia.**

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=421>