

n.21 - Maggio 2013



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”

Nutrizione - articoli scientifici

1) I vegetariani hanno il cuore più sano

Una nuova scoperta sulla relazione tra consumo di carne e aterosclerosi in uno studio condotto dai ricercatori della Cleveland Clinic's Heart and Vascular Institute che hanno sottoposto a indagini cardiologiche un gruppo di 2595 pazienti, suddivisi in tre gruppi (onnivori, latte-ovo-vegetariani e vegani), e ne ha valutato

- i livelli di carnitina (*)
- di TMAO (trimethylamine-N-oxide) (**)
- il rischio cardiovascolare.

(*) La carnitina è una sostanza che si trova nel muscolo e interviene nell'utilizzo dell'energia da parte del muscolo stesso. Oltre ad essere presente nelle carni (=muscolo animale) è ampiamente utilizzata dagli sportivi come integratore e viene persino aggiunta ad alcune bevande "energizzanti".

(**) La TMAO è un prodotto che deriva dalla trasformazione della carnitina stessa ad opera dei batteri intestinali, e che potrebbe favorire l'aterosclerosi, cioè la comparsa di ispessimento e indurimento delle arterie.

La flora intestinale degli onnivori, che assumono le maggiori quantità di carnitina, produce anche più elevate quantità di TMAO, e questa combinazione potrebbe essere responsabile per loro un maggior rischio cardiovascolare.

Per contro, la produzione di TMAO da parte della flora batterica intestinale dei vegetariani (latte-ovo e vegani) risulta essere molto più bassa.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=375>

Nutrizione - articoli scientifici

2) Consumo di mele, prevenzione e cura del tumore al colon

Non si tratta una teoria bizzarra da new age ma di uno studio scientifico condotto da alcuni ricercatori universitari a Xi'an, in Cina.

Viene così confermato il detto popolare "Una mela al giorno toglie il medico di turno".

Gli oligosaccaridi contenuti nelle mele uccidono fino al 46 % delle cellule tumorali del colon umano in vitro, superando il farmaco chemioterapico più comunemente usato.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=374>

Libro segnalato - Ricette di cucina

3) Jack Santa Maria - Cucina vegetariana indiana

Casa editrice: Orme/Tarka -2013

Pag. 224 - €. 19,50

Cenni sul libro

Il libro non riporta ricette vegane ma vegetariane, ricette che possono essere 'veganizzate' utilizzando il latte e lo yougurt vegetale; e al posto del 'ghi' si può usare l'olio.

Più di 250 sono le ricette raccolte da tutta l'India, con spiegazioni riguardanti le varie spezie sottilmente aromatiche, gli ingredienti più usati, le tecniche di preparazione dei piatti, le combinazioni dei sapori.

Cenni sull' autore

Jack Santa Maria è autore di diversi libri di cucina, tra cui: Cucina vegetariana cinese (Arcana), Yoga e alimentazione (Armenia), Greek Vegetarian Cookery, Italian Vegetarian Cookery, Vegetables the French Way (tutti libri 'veganizzabili')

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=195#cucina%20indiana>

Segnalazione Conferenza Milano

4) il 17 maggio, la Fondazione Hans Ruesch per una medicina senza vivisezione, in occasione del centenario della morte di Hans Ruesch, terrà in biblioteca Sormani, in collaborazione col Comune di Milano una conferenza dedicata al pioniere dell'antivivisezionismo.

<http://www.hansruesch.net>

Due quotidiani nazionali sull'alimentazione veg

5) La maggiore attenzione delle persone verso l'alimentazione veg è testimoniata da due iniziative di quotidiani nazionali.

Da sabato 4 maggio con **Repubblica o L'Espresso** "La grande cucina vegetariana"

Una collana in 12 volumi.

<http://temi.repubblica.it/iniziative-grandecucinavegetariana/?ref=hpedi>

La Stampa ha invece inaugurato, nel sito web, un nuovo canale "Tuttogreen".

Come si vede cliccando qui

<http://www.societavegetariana.org/site/uploads/5d210e42-04ca-8602.pdf>

l'immagine che presenta l'evento è "Choose Vegan for a Green Earth"

I vegetariani hanno il cuore più sano

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON17/4/2013 4:50:00

(vedi, a fondo pagina, gli articoli correlati, tra cui

- [Studio scientifico durato oltre 10 anni: Il cuore dei vegetariani è più protetto](#))

17/04/13 - Una nuova scoperta sulla relazione tra consumo di carne e aterosclerosi in uno studio condotto dai ricercatori della Cleveland Clinic's Heart and Vascular Institute

Articolo pubblicato su Nat Med. (07/04/13)

(leggi il testo in inglese, [qui](#))

Traduzione a cura di SSNV (leggi il testo [qui](#))

Autori

Koeth RA, Wang Z, Levison BS, Buffa JA, Org E, Sheehy BT, Britt EB, Fu X, Wu Y, Li L, Smith JD, Didonato JA, Chen J, Li H, Wu GD, Lewis JD, Warriar M, Brown JM, Krauss RM, Tang WH, Bushman FD, Lusic AJ, Hazen SL

Ricerca effettuata da:

Department of Cellular & Molecular Medicine, Cleveland Clinic, Cleveland, Ohio, USA. Center for Cardiovascular Diagnostics & Prevention, Cleveland Clinic, Cleveland, Ohio, USA.

Un nuovo studio, condotto dai ricercatori della Cleveland Clinic's Heart and Vascular Institute, ha sottoposto a indagini cardiologiche **un gruppo di 2595 pazienti**, suddivisi in tre gruppi (onnivori, latte-ovo-vegetariani e vegani), e ne ha valutato

- i livelli di carnitina,
- di TMAO (trimethylamine-N-oxide) (*)
- il rischio cardiovascolare.

[leggi l'intero articolo](#)

Lo studio ha evidenziato come nei soggetti che presentano più elevati livelli di TMAO, livelli plasmatici più elevati di carnitina risultino associati con un maggior rischio di cardiopatia, infarto, ictus cerebrale e morte.

La carnitina è una sostanza che si trova nel muscolo e interviene nell'utilizzo dell'energia da parte del muscolo stesso. Oltre ad essere presente nelle carni (=muscolo animale) è ampiamente utilizzata dagli sportivi come integratore e viene persino aggiunta ad alcune bevande "energizzanti".

(*)**La TMAO è** un prodotto che deriva dalla trasformazione della carnitina stessa ad opera dei batteri intestinali, e che potrebbe favorire l'aterosclerosi, cioè la comparsa di ispessimento e indurimento delle arterie.

I livelli di TMAO sono quindi determinati dal tipo di flora batterica intestinale.

La flora intestinale degli onnivori, che assumono le maggiori quantità di carnitina, produce anche più

elevate quantità di TMAO, e questa combinazione potrebbe essere responsabile per loro un maggior rischio cardiovascolare.

Per contro, la produzione di TMAO da parte della flora batterica intestinale dei vegetariani (latto-ovo e vegani) risulta essere molto più bassa.

La carnitina è infatti virtualmente assente nelle diete vegetariane (sia latte-ovo che vegane), e i vegetariani che non utilizzino fonti artificiali di carnitina di fatto non la assumono con la dieta, cosicché essa non arriva all'intestino producendo metaboliti dannosi.

L'organismo umano è in grado di produrre da solo la carnitina che gli serve, nella quantità adeguata, a partire anche da fonti vegetali, quindi essa non è una sostanza essenziale nell'alimentazione.

Questo studio ha mostrato che non solo non è necessaria, ma anzi, maggiori sono le quantità assunte, maggiore è il rischio cardiovascolare.

Ecco quindi che, oltre al legame ormai ben accertato tra grassi animali (cioè grassi saturi e colesterolo) e malattie cardiovascolari, emerge la possibilità che altri composti contenuti nelle carni, come la carnitina e i suoi prodotti di trasformazione, aumentino il rischio di malattie legate all'aterosclerosi in chi mangia carne.

Questo può contribuire a spiegare i ben dimostrati benefici cardiovascolari delle diete che escludono la carne, cioè le diete vegetariane.

Alcuni articoli correlati che trovi nel sito:

- [Studio scientifico durato oltre 10 anni: Il cuore dei vegetariani è più protetto](#)
- [Uno studio su 69.120 persone: Le diete vegane presentano un rischio di cancro inferiore](#)
- [Oxford University - In Gran Bretagna la carne uccide 45.000 persone ogni anno](#)
- [Oxford University - Minor rischio di diverticolite nei vegetariani \(31%\)](#)
- [Vegetariani a minor rischio di sindrome metabolica \(-66%\)\(diabete, malattie cardiovascolari\)](#)

Consumo di mele, prevenzione e cura del tumore al colon

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON4/4/2013 8:30:00

04/04/13 - Consumo di mele, prevenzione e cura del tumore al colon

Pubblicato su : Rivista Pubmed - US National Library of Medicine National Institutes of Health

(leggi il testo in inglese, [qui](#))

Fonte: Department of Pharmacology, School of Pharmacy, Fourth Military Medical University, Xi'an 710032, China.

Autori: Li Q, Zhou S, Jing J, Yang T, Duan S, Wang Z, Mei Q, Liu L

Leggi la fonte italiana ([qui](#))

Titolo:

Oligosaccharide from apple induces apoptosis and cell cycle arrest in HT29 human colon cancer cells.

Non si tratta una teoria bizzarra da new age ma di uno studio scientifico condotto da alcuni ricercatori universitari a Xi'an, in Cina.

Viene così confermato il detto popolare "Una mela al giorno toglie il medico di turno".

[leggi l'intero articolo](#)

Gli oligosaccaridi contenuti nelle mele uccidono fino al 46 % delle cellule tumorali del colon umano in vitro, superando il farmaco chemioterapico più comunemente usato.

A differenza dei farmaci chemio tossici, gli oligosaccaridi contenuti nella frutta, sono naturali e a difesa della salute .

Il cancro del colon è attualmente la **seconda causa di morte** per le donne di tutto il mondo, e **la terza causa** per gli uomini.

Lo standard di cura chemioterapico produce un successo limitato, e può avere effetti collaterali gravi come lo spasmo coronarico, neurotossicità, anemia, e immunosoppressione.

I ricercatori hanno valutato l'efficacia delle mele come mezzo naturale per il trattamento e la prevenzione del cancro del colon, perché sono il frutto più consumato in molti paesi, e **hanno già dimostrato la loro grande efficacia contro il** cancro al seno, cancro ovarico, tumore al polmone, cancro al fegato, e il cancro del colon.

I ricercatori hanno isolato gli oligosaccaridi (fibre pectina e altri) dalla mela essiccata e li hanno trattati con pectinasi naturale per abbattere le loro molecole in piccoli oligosaccaridi .

Gli oligosaccaridi sono stati quindi aggiunti a colture di cellule di cancro del colon umano HT29 in varie concentrazioni, e confrontato con il farmaco chemioterapico più comunemente usato per il cancro del colon.

Per ogni concentrazione testata, gli oligosaccaridi hanno ucciso **17,6 %** delle cellule del cancro del

colon dopo 36 ore, mentre il farmaco chemioterapico ha ucciso **solo il 10,9 %** delle stesse cellule tumorali.

Un ottimo risultato, tenendo anche presente che gli oligosaccaridi non sono tossici per le cellule sane, mentre il farmaco chemioterapico lo è.

Gli oligosaccaridi sono presenti in natura in molte piante (frutta, verdura e alghe), **che va consumata cruda e fresca per ottenerne il meglio dei nutrienti essenziali.**

Questo nuovo studio aggiunge ulteriori prove agli effetti sulla salute della frutta ed in particolare delle mele e ne sottolinea i potenti effetti anti-cancro anche a bassa concentrazione.

Cerca...

TORINO - CUNEO - AOSTA - ASTI - NOVARA - VCO - VERCELLI - BIELLA - ALESSANDRIA - SAVONA - IMPERIA e SANREMO

VOCI DI: MILANO - ROMA

ATTUALITÀ OPINIONI ECONOMIA SPORT TORINO CULTURA SPETTACOLI MOTORI DONNA CUCINA SALUTE VIAGGI EXTR@ FOTO VIDEO
HOME POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME TECNOLOGIA TUTTOGREEN LAZAMPA I TUOI DIRITTI DESIGN MARE MONTAGNA SPECIALI

Napolitano giura e accelera sul governo Piazza Affari brinda al bis, cala lo spread Alla ricerca della grande coalizione / **Vota: chi premier?** **La Stampa Tv-** Il problema non è la guida, ma l'esecutivo



FABIO MARTINI
Alle 17 cerimonia alla Camera. Domani le "consultazioni-lamp", poi l'incarico. Per Palazzo Chigi favoriti Amato e Letta
Il Capo dello Stato punta a un esecutivo politico con forti innesti tecnici. Ma i partiti restano divisi

RETROSCENA Il Pd ora non vuole il premier CARLO BERTINI
OPINIONI Il futuro di Venetola e Carca CARDO BARENGHI
FOTOGALLERY Grillo in piazza, sale sul tetto dell'auto e va via

Caos Pd, D'Alema: "Assurdo come è stato candidato Prodi Civati: traditori presto ministri Grillo: "La Repubblica è morta"



Ancora alta tensione sulla mancata elezione di Prodi. Parte la corsa per il congresso, Bocchia: «Anticipiamo a giugno» Rottamatori in pressing

RETROSCENA Il Pd ora non vuole il premier BERTINI
VIDEO Urla e insulti contro Franceschini al ristorante

Benvenuti nel mondo di Tuttogreen Nuovo canale dedicato all'ambiente

ROBERTO GIOVANNINI



CANALE Tuttogreen / FOTO Greenpeace al Polo Sud

Boston, Fbi a caccia della cellula dormiente degli islamici ceceni Foto- Nella moschea degli attentatori Video- Parla la zia: non sono criminali Cartelli e fiori ai funerali di Krystle

DALL'INVIATO MAURIZIO MOLINARI



Il fratello più grande travolto dopo lo scontro a fuoco. Il minore inizia a rispondere alla polizia non può ancora parlare e scrive su un quaderno

+ Un arsenale nella casa dei terroristi M. MOLINARI

MULTIMEDIA - NOVITÀ



FOTOGALLERY
Google festeggia l'Earth Day con mini ecosistema



VIDEO
Damien, l'uomo che sussurra ai ghepardi



FOTOGALLERY
"I love Arctic" da Roma a Rio per salvare i ghiacci



VIDEO
Fiorello canta per il bis di Napolitano



VIDEO
Argentina, un meteorite illumina la notte



VIDEO
La marcatura più romantica: bacio sul collo a Ibra



FOTOGALLERY
A Scicli sulle tracce di Montalbano



FOTOGALLERY
Star gossip Witherspoon e marito arrestati

NOTIZIE

CRONACHE "Papa Francesco toglia gli omissis sul caso Orlandi"

GIACOMO GALEAZZI



Intervista a Vatican Insider allo scrittore Tommaso Nelli sugli ultimi sviluppi delle indagini sulla giovane scomparsa 30 anni fa e mai ritrovata.

POLITICA Stato-mafia, distrutte le intercettazioni di Napolitano

La cancellazione dell'audio disposta dal gip di Palermo nel carcere dell'Ucciardone, dove si trova il server in cui i file erano conservati.

CRONACHE Minaccia sparatoria su Internet

SEGUICI SU



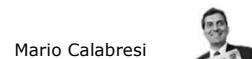
SPORT



Ceche ko: Italia in finale
Sfida alla Russia per il poker in Fed Cup

Opinioni

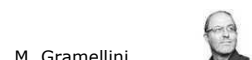
+ Tutte le opinioni



Mario Calabresi

La contabilità dei morti e il valore della notizia

+ LETTERE AL DIRETTORE



M. Gramellini

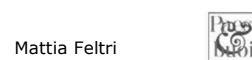
Diario di un commesso del Quirinale

+ BUONGIORNO



Manifesta

+ JENA



Mattia Feltri

Presente e futuro

+ PAESI E BUOI