



n.13 - Settembre 2012

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”

1) (Video) - Candid camera sull'incoerenza di chi mangia carne: negarsi alla consapevolezza

Una candid camera (probabilmente ideata solo per suscitare ilarità), mostra invece la dicotomia neurologica dell'essere umano che si manifesta anche quando sceglie di mangiare la carne.

Da dove proviene la salsiccia che hai nel piatto?

In un supermercato, un attore offre assaggi di salsiccia di maiale, la gente apprezza, ma non appena si accorge che ...

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=316>

2) Veg e sport - Lizzie Armitstead, vicecampionessa olimpica nel ciclismo su strada, Londra 2012: vegetariana per scelta etica.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=326>

3) Nutrizione - articoli scientifici

E' importante assumere ferro solo da fonti vegetali

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=332>

4) Veg e bambini

Attivato a Firenze un Ambulatorio Pediatrico per famiglie vegetariane/vegane

Sul sito www.medisalus.it è possibile trovare la mappa per raggiungere Medisalus.

Nell'home page, andare alla voce 'Specialisti' - 'Endocrinologia' - cliccare su: Prof.L.Pinelli

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=330>

5) Veg e bambini (Video)

Riproponiamo il video tratto da Rai Uno Mattina - "Alimentazione vegetariana nei bambini: una scelta sicura"

Andando al minuto 8'28" (basta scorrere il cursore del video) si potrà ascoltare la risposta del prof. Leonardo Pinelli (pediatra, nutrizionista, già Direttore del Centro di Diabetologia Pediatrica, Nutrizione Clinica e Obesità dell'Università di Verona, nonché vice-presidente di Società Scientifica Nutrizione Vegetariana- SSNV) alla domanda della conduttrice :

"non è una cattiveria imporre una dieta senza carne, non limita la sua libertà di formarsi un gusto?".

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=259>

6) (Video) - Effetto serra: costi della carne e risparmio vegan

Il breve video mostra quanto incide il nostro modo di mangiare sull'effetto serra e come l'essere vegan riduca enormemente il nostro impatto individuale sul riscaldamento globale.

Lo studio è stato svolto dall'Istituto tedesco per la Ricerca sull'Economia Ecologica (IOeW)

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=151>

Candid camera sull'incoerenza di chi mangia carne: negarsi alla consapevolezza

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON31/12/2011 7:00:00

Una candid camera (probabilmente ideata solo per suscitare ilarità), mostra invece la dicotomia neurologica dell'essere umano che si manifesta **anche** quando sceglie di mangiare la carne.

Da dove proviene la salsiccia che hai nel piatto?

In un supermercato, un attore offre assaggi di salsiccia di maiale, **la gente apprezza, ma non appena si accorge che ...**

...questo assaggio deriva da un maialino che verrebbe tritato vivo in quel momento, reagisce esprimendo disgusto, rabbia, orrore, sputando il cibo che un attimo prima riteneva gustoso, saporito (vedi al minuto 3'45).

Addirittura c'è chi si infuria e vuole impedire l'orrore (minuto 4'49), quell'orrore che invece l'altra parte della sua mente consente, addirittura apprezzando quel cibo e 'non percependo' la parte etica che, come è evidente nel filmato, si ribella.

E' una dicotomia della mente che appartiene all'uomo da secoli.

E tale 'separazione' non riguarda soltanto il mangiar carne, **mapregna tutti i comportamenti di tutti gli esseri umani , nessuno di noi escluso.**

L'essere umano si trova a convivere ed agire con due parti della sua mente: quella più primitiva, che la scienza definisce 'rettiliana' e quella che invece lo induce a scelte etiche, razionali.

Scelte difficili da seguire perché ancor oggi, evidentemente, è maggiormente dominante la prima parte, anche se l'evoluzione dà sempre più spazio, neurologicamente, alla sfera etica.

La normalità del mangiar carne nella nostra società è anche dovuta al non saper cosa c'è dietro, ma anche al 'non voler sapere' cosa c'è dietro.

E questo chiudere gli occhi, e conseguentemente **negarsi alla consapevolezza**, è sostenuto dalla parte più primitiva del cervello, quando prevale.

Lizzie Armitstead, vicecampionessa olimpica nel ciclismo su strada, Londra 2012: vegetariana per scelta etica.

Veg e Sport

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON5/8/2012 11:00:00

31/07/12 - Lizzie Armitstead, vicecampionessa olimpica nel ciclismo su strada, Londra 2012: vegetariana per scelta etica.



Fonti:

- [The Guardian](#) (quotidiano inglese) – intervista con Lizzie Armitstead (e lista di alcuni famosi atleti vegetariani e vegan)
- [Adnkronos News](#) (traduzione in italiano)

Si può entrare nella storia delle Olimpiadi anche rinunciando a mangiare la carne?

A scorrere i nomi di illustri atleti che hanno vinto, in totale, oltre 30 medaglie olimpiche scegliendo la dieta vegetariana, la risposta è affermativa.

Tra i nomi illustri figurano Paavo Nurmi, Murray Rose, Edwin Moses, Bode Miller, Carl Lewis, Emil Voigt, Christopher Campbell, Martina Navratilova.

L'ultima stella ad aggiungersi a questa élite di campioni 'verdi' è la giovane ciclista inglese **Lizzie Armitstead**, vincitrice della prima medaglia per il suo Paese, d'argento, a Londra 2012. Seconda, allo sprint, nella prova di **ciclismo su strada**.

La sua scelta è avvenuta quando aveva solo 10 anni. Ed aveva iniziato già a scuola a battere i vari record su strada.

Quindi l'ultimo successo della giovane ciclista inglese ha dimostrato ancora una volta agli scettici che i vegetariani possono continuare a salire sul podio più alto dello sport, "**senza la necessità di**

mangiare i cadaveri", ha affermato la Armitstead che ha rivendicato con orgoglio questa propria scelta.

E' importante assumere ferro solo da fonti vegetali

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON25/8/2012 12:20:00

Agosto 2012

Titolo: Il rischio associato agli integratori di ferro.

E' importante assumere ferro solo da fonti vegetali.

Fonti

- [SSNV\(Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana\)](#), traduzione a cura della dott.ssa Roberta Bichi.

- Dott. Michael Greger - [Il video](#) (in inglese, durata 2'50) è inserito nel sito <http://nutritionfacts.org/>, che si occupa di corretta alimentazione.

Articoli correlati

(in inglese) <http://nutritionfacts.org/video/plant-protein-preferable/>

(In italiano)

[\(Rai Uno - video\) - Anemia?: guarisci con la dieta vegan](#)

"> [L'alimentazione vegetariana e vegana è ricca di ferro](#)

[Un mito da sfatare: l'anemia con la dieta vegetariana](#)

"> [I bambini vegetariani, vegani... e il ferro](#)

Come si legge nella pagina di apertura del [video](#), il **dottor Michael Greger afferma:**

"Iron is a double-edged sword. If we don't absorb enough, we risk anemia, but if absorb too much we may increase our risk of cancer, heart disease, and a number of inflammatory conditions. Because the human body has no mechanism to rid itself of excess iron, one should choose plant-based (non-heme) sources over which our body has some control"

Traduzione: Il ferro è una spada a doppio taglio. Se non è assorbito abbastanza, si rischia l'anemia, ma se è troppo possiamo aumentare il nostro rischio di cancro, malattie cardiache, e una serie di condizioni infiammatorie. Poiché il corpo umano non ha alcun meccanismo di liberarsi di ferro in eccesso, si dovrebbe scegliere il ferro non-eme, presente nelle piante, fonti su cui il nostro corpo ha un certo controllo.

- E a quanto pare, neppure la Coca Cola, che ha commissionato un apposito studio (vedi in fondo a questa pagina) riesce a favorire l'assorbimento del ferro.(!!!)

Ecco la trascrizione in italiano del suo intervento.

Il rischio associato agli integratori di ferro.

Il ferro è un'arma a doppio taglio. Se non ne assumiamo abbastanza rischiamo l'anemia, ma se ne assumiamo troppo possiamo aumentare il rischio di cancro coloretale, malattie cardiache, infezioni, malattie neurodegenerative e stati infiammatori. Anche altre patologie sono state associate ad

un'elevata assunzione di ferro, tra le quali l'Alzheimer, la Malattia di Parkinson, l'artrite e il diabete. Dal momento che il nostro organismo non è in grado di eliminare l'eccesso di ferro, abbiamo sviluppato un meccanismo rigido per regolarne l'assimilazione: se le nostre scorte di ferro sono scarse, il nostro intestino ne stimola l'assorbimento, mentre se le nostre riserve sono al loro massimo, il nostro intestino blocca l'assorbimento di ferro per mantenerci ad un livello ottimale.

Questo meccanismo però funziona soltanto con le fonti di ferro primarie della dieta dell'uomo, ovvero il ferro che si trova nei cibi di origine vegetale.

Il nostro apparato digerente invece non ha un meccanismo per regolare il ferro ingerito con il sangue, il ferro eme. Il ferro che si trova nel cibo di origine animale passa direttamente attraverso la barriera intestinale e anche se nel nostro organismo già ne abbiamo più che a sufficienza, non possiamo in alcun modo controllare l'assimilazione di questo tipo di ferro.

Proprio per questo, **alcuni studiosi ipotizzano che il sovraccarico di ferro potrebbe essere la ragione che lega il consumo di carne al rischio di tumore al seno.**

Il ferro è un pro-ossidante e può provocare stress ossidativo e danni al DNA.

Nei paesi industrializzati, un'eccessiva assunzione di ferro potrebbe portare con il tempo ad un condizione fisiologica da sovraccarico di ferro nelle donne in menopausa, che non hanno più perdite di sangue mensili.

Il sovraccarico di ferro favorisce la produzione di radicali liberi, l'ossidazione dei grassi, i danni al DNA e potrebbe anche contribuire allo sviluppo del tumore al seno ed alla carcinogenesi, in maniera del tutto indipendente o potenziando gli effetti di altri carcinogeni.

Soltanto le persone in cui sia stata diagnosticata un'anemia da carenza di ferro dovrebbero considerare l'assunzione di integratori di ferro ed anche in questi casi ci potrebbero essere dei rischi. Uno studio recente ha messo in evidenza che nell'organismo delle donne che prendono integratori di ferro si verifica un notevole aumento dello stress ossidativo.

Dunque, **prima di assumere un integratore di ferro**, il mio consiglio è di parlare con il proprio medico e di cercare di **affrontare il problema partendo inizialmente soltanto dalla dieta, mangiando** cioè una buona quantità di cibo sano e ricco in ferro, come **ceci e semi di zucca**, (ndr. utti i legumi hanno ottime quantità di ferro) facendo attenzione a consumare nello stesso pasto **cibi ricchi in vitamina C, come limone, frutti tropicali, broccoli e peperoni, che migliorano l'assorbimento del ferro di provenienza vegetale, e stando attenti a non bere tè e caffè durante i pasti, poiché essi possono mettere a rischio l'assorbimento di ferro.**

Dal momento che gli acidi organici come la vitamina C possono favorire l'assorbimento di ferro, la società della **Coca Cola** ha commissionato uno studio per vedere se bere Coca Cola produce lo stesso risultato... **e la risposta è: noooooo !!!!.**

**Attivato a Firenze un Ambulatorio Pediatrico per famiglie vegetariane/vegane.
Veg e Bambini**

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON6/7/2012 17:10:00

Maggio 2012 - Dopo l'apertura nel 2009, a Verona, di un ambulatorio pubblico di nutrizione vegetariana per neonati, bambini e le loro famiglie (vedi ["> qui](#)) nasce a Firenze un Ambulatorio Pediatrico per famiglie vegetariane/vegane.

L'ambulatorio è presso il **Centro Medico Medisalus**, V.le Europa, 154 int. 12 - Via Finlandia, 16, zona Firenze Sud.

Per prenotazioni e informazioni:

tel: 055 0129292

email: info@medisalus.it

Sul sito www.medisalus.it è possibile trovare la mappa per raggiungere Medisalus.

Nell'home page, andare alla voce 'Specialisti'-'Endocrinologia' - cliccare su: Prof.L.Pinelli

Riceve il **Prof. Leonardo Pinelli** (che ha istituito l'["> ambulatorio a Verona](#).) del Centro di Riferimento Europeo e Regionale di Diabetologia Pediatrica Università di Verona, Consulente Diabetologia Pediatrica U.O. Pediatria -Azienda Ospedaliera C.Poma - Mantova, V.Presidente Società Scientifica Nutrizione Vegetariana (SSNV)

Rai Uno Mattina - Alimentazione vegetariana nei bambini: una scelta sicura **Video**

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON19/3/2011 16:50:00

15/03/11 - Il prof. **Leonardo Pinelli** - pediatra, nutrizionista, già Direttore del Centro di Diabetologia Pediatrica, Nutrizione Clinica e Obesità dell'Università di Verona, nonché vice-presidente di [Società Scientifica Nutrizione Vegetariana \(SSNV\)](#) ospite della trasmissione "**Uno Mattina**" ha illustrato brevemente i risultati positivi di uno **studio scientifico su 97 bambini vegetariani e vegani** condotto a Verona, presso l' [ambulatorio pubblico di nutrizione vegetariana](#) per neonati, bambini, e le loro famiglie, realizzato in collaborazione con l'UOC diabetologia pediatrica e nutrizione dell'ospedale di Borgo Roma (Verona)
- [\(clicca qui per leggere i risultati\)](#)

ATTENZIONE - ANDANDO AL MINUTO 8.28 (basta scorrere il cursore del video) si potrà ascoltare la risposta del prof. Leonardo Pinelli alla domanda della conduttrice : "non è una cattiveria imporre una dieta senza carne, non limita la sua libertà di formarsi un gusto?".

Alla domanda, che è sciocca di per sé, in quanto tutti i bambini, onnivori o vegetariani, sono inevitabilmente soggetti, dalla nascita, alle scelte educative iniziali dei genitori, il prof. Pinelli risponde dando anche una spiegazione scientifica che ribalta l'osservazione : lo sviluppo della papille gustative è influenzato moltissimo da grasso e sapido (sale e dolce). Grasso e sapido sono presenti negli alimenti di origine animale, non solo nella carne ma anche nel formaggio, quindi vanno a bloccare la sensibilità del palato del bambino, per tutti gli altri gusti (frutta, verdura, legumi).

...quindi la dipendenza alla cattiva alimentazione (carne e formaggi, salumi) inizia sin da piccoli.

...quindi se si è 'dipendenti' non si è liberi, in grado di scegliere in funzione del nostro bene (vedi la dipendenza al fumo)

...quindi alimentare in modo carneo un bambino è limitare la sua futura libertà di scelta. E', cioè, come dice la conduttrice: una cattiveria.

...E anche nell'alimentazione esclusivamente vegetariana (vegan) per l'infanzia, non bisognerebbe iniziare a proporre spuntini, subito con esclusivamente frutta, che ha un sapore più gradevole, zuccherino, col rischio che non si apprezzi la verdura ma partire con pappe di cereali e di verdura, olio, che tra l'altro hanno meno potere allergizzante della frutta.

Effetto serra: costi della carne e risparmio vegan

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON3/12/2009 14:50:00

Il breve video mostra quanto incide il nostro modo di mangiare sull'effetto serra e come l'essere vegan riduca enormemente il nostro impatto individuale sul riscaldamento globale.

Lo studio è stato svolto dall'**Istituto tedesco per la Ricerca sull'Economia Ecologica (IOeW)** e ha tenuto conto delle emissioni di CO2 risultanti dalla coltivazione dei mangimi per gli animali, dall'utilizzo dei pascoli per l'allevamento e dalle deiezioni prodotte dagli animali stessi.

Il confronto, per risultare di facile comprensione al pubblico, è stato esplicitato in termini di "km equivalenti" percorsi in auto (una BMW, per la precisione) e quindi spiega a quanti km percorsi in auto equivale la produzione di un 1 kg di carne, 1 kg di grano, ecc. in termini di emissioni di gas serra nel processo produttivo.