



n.14 - Ottobre 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”

Video

1) (Rai Uno) - Anemia?: guarisci con la dieta vegan (durata 3'32).

Su Rai 1 Mattina, nel corso della trasmissione "Meglio carnivori o vegetariani" viene intervistata Barbara Gentilezza.

Barbara dichiara che è stata sempre anemica, pur assumendo integratori di ferro in pasticca, flebo e punture ed aver mangiato molta carne, specialmente di cavallo, sempre su indicazione medica.

Si ritrovava sempre punto e a capo con l'anemia.

Finché, a 38 anni decide di non mangiare più carne...

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=331>

Nutrizione - articoli scientifici

2) L'olio di pesce non abbassa il rischio di malattie cardiovascolari o di morte

I ricercatori hanno analizzato 20 studi che hanno incluso 68.680 pazienti che hanno utilizzato omega-3 acidi grassi per una media di due anni e hanno stabilito che l'olio di pesce non ha avuto alcun effetto sul cuore (correlato a morte), su attacchi di cuore o ictus.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=334>

Nutrizione - articoli scientifici

3) Trovata una correlazione tra consumo di latte (anche scremato) e acne (diagnosticata da un medico) negli adolescenti.

La conclusione di questi tre studi, effettuati su 47.355 donne, con riferimenti bibliografici a 47 libri/studi è chiara: "Abbiamo trovato una correlazione positiva con l'acne per l'assunzione di latte totale e latte scremato. Ipotizziamo che l'associazione con il latte può essere a causa della presenza di ormoni (naturali) e molecole bioattive nel latte

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=338>

Nutrizione - articoli scientifici

4) British Medical Journal - Carne male per la salute e l'ambiente

I ricercatori hanno usato i dati del British National Diet and Nutrition Survey valutando le diete di 1.724 adulti nel Regno Unito: le persone che avevano consumato minor quantità di prodotti a base di carne rossa e trasformati avevano ridotto rischio di malattie cardiache, diabete e cancro del colon-retto, rispetto a coloro che consumano di più.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=335>

Video

5) Fabbriche di carne

Fabbriche di carne è il frutto di 9 mesi passati da a raccogliere informazioni e immagini video e fotografiche degli allevamenti di maiali in Italia.

Negli allevamenti hanno trovato:

- Maiali feriti con orecchie e code mangiate, sintomo di stress e di cannibalismo.
- Cadaveri lasciati nei corridoi a marcire e riempirsi di vermi, altri morti in mezzo ai box con i loro fratelli.
- Scrofe con le vagine completamente rovinare da infezioni e dai parti continui.
- e molto altro

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=325>

Medicina e salute

6) Università di Milano-Bicocca - (2012-13) Master in "sistemi sanitari, medicine tradizionali e non convenzionali (MNC)".

Replica del 2011/12, il Master, progettato dall'Osservatorio e Metodi per la Salute (Direttrice dott. Prof. Mara Tognetti) e dall'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona Onlus (Presidente dott. prof. Paolo Roberti di Sarsina), mira a creare una nuova classe dirigente che possa operare efficacemente all'interno di sistemi per la salute attuali e futuri che tendono all'integrazione delle MNC.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=329>

AZIENDA VEGAN SEGNALATA

<http://www.fantastikaonline.com>

FantastiKa è la prima ed unica azienda in Italia di prodotti cosmetici che opera nella vendita diretta (a domicilio) solo ed esclusivamente con prodotti

1) made in Italy:

perché FantastiKa è un marchio 100% italiano e sostiene le aziende italiane che privilegiano l'innovazione, l'etica e l'ecologia.

2) che tutelano l'ambiente: con ingredienti biologici, ecologici, velocemente biodegradabili ed in materiali riciclabili al 100%.

3) che tutelano la salute umana: senza sostanze notoriamente problematiche e nocive (allergeni, parabeni, disturbatori endocrini, ecc.).

4) che tutelano gli animali: è certificata STOP AI TEST SU ANIMALI da ICEA per la Lega Anti-Vivisezione.

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

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON24/8/2012 2:20:00

Agosto 2012 - Rai 1 Mattina

Molti vegetariani e vegan abbiamo/hanno conosciuto persone anemiche, [diabetiche](#) (o sofferenti altre malattie) che hanno migliorato il proprio stato di salute proprio diventando vegetariane/vegan, o persone che per un uso eccessivo di ingredienti di origine animale (bere latte in abbondanza e consumare formaggi) soffrono di osteoporosi.

Su **Rai 1 Mattina**, nel corso della **trasmissione "Meglio carnivori o vegetariani"** viene intervistata **Barbara Gentilezza**.

Barbara dichiara che è stata sempre anemica, pur assumendo integratori di ferro in pasticca, flebo e punture ed aver mangiato molta carne, specialmente di cavallo, sempre su indicazione medica.

Si ritrovava sempre punto e a capo con l'anemia.

Finché, a 38 anni decide di non mangiare più carne...

Fonti: Il video della durata di 3'32

- Il testo scritto da [Barbara Gentilezza](#)

- [Gli esami di sangue](#)

Articoli collegati

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

[E' importante assumere ferro solo da fonti vegetali](#)

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

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

Barbara dichiara che...

A 38 anni decide quindi di non mangiare più carne e di fare immediatamente le analisi in modo da non attribuire eventuali carenze di ferro alla nuova alimentazione vegetariana e per vedere le differenze. Chiaramente aveva il ferro basso e la ferritina a 4 (valore minimo = 10); la sua dottoressa decise di prescrivere l'ennesimo integratore e davanti alle sue resistenze optò per qualcosa di naturale: l'acqua ferrosa, prescrivendo almeno due scatole, da ripetere il mese successivo.

Barbara ne compra una sola e sulla scatola vede scritto che

- la vitamina C aiuta l'assorbimento del ferro

- the, caffè, cioccolato, latte e latticini RIDUCONO l'assorbimento del ferro.

Decide perciò di passare direttamente ad una dieta vegana (il suo pensiero è stato: se queste sostanze riducono l'assorbimento del ferro che noi dovremmo avere in una certa quantità, non sono sostanze previste per la nostra alimentazione).

Ripete le analisi dopo 2 mesi e la ferritina è già salita a 6, dopo 11 mesi è a 24.

Il ferro contenuto nella verdura cruda, nei semi, nei legumi, ma anche nella frutta non ha rivali, tanto più se si eliminano quelle sostanze che riducono l'assorbimento del ferro.

Chiaramente questo – conclude Barbara - parlando solo dell'anemia ed escludendo tutti gli altri benefici.

Sono riportate di seguito le 3 analisi effettuate.

- 1° analisi effettuata il 14/10/2009Ferritina = **4** ng/mL
- 2° analisi effettuata il 16/12/2009Ferritina = **6** ng/mL (2 mesi dopo)
- 3° analisi effettuata il 14/09/2010Ferritina = **24** μg/L (11 mesi dopo)

L'olio di pesce non abbassa il rischio di malattie cardiovascolari o di morte

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON13/9/2012 11:10:00

12 Settembre 2012

Fonte:

- [PCRM](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile)(leggi il [pdf](#))

Sintesi dello studio:

L'olio di pesce non abbassa il rischio di malattie cardiovascolari o di morte, secondo una nuova recensione apparsa sul **Journal of American Medical Association**.

I ricercatori hanno analizzato **20 studi** che hanno incluso **68.680 pazienti** che hanno utilizzato omega-3 acidi grassi per una media di due anni e hanno stabilito che l'olio di pesce non ha avuto alcun effetto sul cuore (correlato a morte), su attacchi di cuore o ictus.

Questi risultati seguono un altro recente studio che mostra l'olio di pesce non ha impedito il ripetersi di problemi cardiaci tra i pazienti.

Autori degli studi:

Rizos CE, Ntzani EE, Bika E, Kostapanos MS, Elisaf MS.

"Associazione tra omega-3 acidi grassi e rischio di eventi cardiovascolari: una revisione sistematica ed una meta-analisi".

JAMA. 2012; 308:1024-1033.

Kwak SM, Myung SK, Lee YJ.

"Efficacia di Omega-3 supplementi di acidi grassi (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico) nella prevenzione secondaria della malattia cardiovascolare: una meta-analisi di studi randomizzati, in doppio cieco, controllati con placebo".

Arch Intern Med. 2012; 172:986-994.

Trovata una correlazione tra consumo di latte (anche scremato) e acne (diagnosticata da un medico) negli adolescenti

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON20/9/2012 1:30:00

27/08/2012 - (articolo del J Am Acad Dermatol **2005**; 52:207-14.)

Fonti:

- 1) [SSNV-Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#)
- 2) [il sito di Nutritionfacts](#)
- 3) [il testo originale](#)
- 4) Su [You Tube](#) il video in cui il dottor Michael Greger tratta la questione

Link correlati

Il dottor Michael Greger ha già trattato questo argomento in altri interventi video, ad es.

- <http://nutritionfacts.org/video/dairy-hormonal-interference>

Titolo ed Autori della ricerca

“High school dietary dairy intake and teenage acne”

Clement A. Adebamowo, MD, ScD, Donna Spiegelman, ScD, F. William Danby, MD

A. Lindsay Frazier, MD, Walter C. Willett, MD, DrPH, and Michelle D. Holmes, MD, DrPH

(Boston, Massachusetts; Hanover, New Hampshire; Ibadan, Nigeria)

IL TESTO:

La **conclusione di questi tre studi, effettuati su 47.355 donne**, con riferimenti bibliografici a 47 libri/studi ([vedi pag.8](#)) è chiara:

We found a positive association with acne for intake of total milk and skim milk. We hypothesize that the association with milk may be because of the presence of hormones and bioactive molecules in milk (J Am Acad Dermatol 2005; 52:207-14.)

traduzione: “Abbiamo trovato una correlazione positiva con l'acne per l'assunzione di latte totale e latte scremato. Ipotizziamo che l'associazione con il latte può essere a causa della presenza di ormoni (*) e molecole bioattive(**) nel latte”.

(*) *ci si riferisce al contenuto di ormone sessuale steroideo che si trova di solito nel latte vaccino, il naturale ormone presente nel latte, senza utilizzo di ulteriori ormoni nell'allevamento degli animali, in particolar modo nel latte scremato*

(**) *[Le molecole bioattive](#) contenute negli alimenti sono in grado di mediare i processi metabolici nell'organismo umano intervenendo, direttamente o indirettamente, nella regolazione dell'espressione genica.*

Lo Studio Nurses', condotto all' **Università di Harvard** e pubblicato sull'autorevole rivista dell'American Academy of Dermatology, è stato finanziato in parte nientemeno che dal National Dairy Council stesso (NdT: l'organismo nazionale dell'industria lattiero casearia), ha evidenziato **un'associazione tra assunzione di latte nell'adolescenza e la comparsa di una grave acne giovanile (diagnosticata da un medico).**

Tale associazione è ancora più pronunciata nel caso di latte scremato, rispetto ad altri tipi di latte e la causa potrebbe essere dovuta alla maggiore concentrazione di estrogeni del latte scremato.

I ricercatori, infatti, hanno trovato quindici ormoni sessuali steroidei nel latte disponibile in commercio e i livelli più elevati sono proprio nel latte scremato, **rispetto al latte intero e a quello al due per cento.**

Questo studio è stato condotto intervistando un certo numero di donne su cosa mangiassero molti anni prima, quando frequentavano le scuole superiori, ma la maggior parte non riusciva a ricordarlo. Pertanto, l'anno seguente i ricercatori dell'Università di Harvard hanno deciso di studiare in modo più diretto la correlazione tra consumo di latte e acne nelle ragazze adolescenti, seguendo per alcuni anni seimila adolescenti di età compresa tra i nove e i quindici anni ed arrivando sempre allo stesso risultato, ovvero l'esistenza di un forte legame tra assunzione di latte ed acne.

Forse il problema riguarda solo le ragazze?

Per accertarsene, i ricercatori hanno deciso di effettuare uno studio nei ragazzi adolescenti e ancora una volta hanno trovato un forte legame tra l'assunzione di latte scremato e acne.

Questo non sembra dipendere da iniezioni dell'ormone bovino della crescita o da steroidi usati negli allevamenti, si tratta solamente del naturale contenuto del latte.

Non dobbiamo sorprenderci se **il latte ha un contenuto così alto di ormoni che stimolano la crescita**, il latte in fin dei conti è fatto apposta per far crescere.

(Traduzione a cura della dr.ssa Roberta Bichi)

British Medical Journal - Carne male per la salute e l'ambiente

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON14/9/2012 11:20:00

12 Settembre 2012

British Medical Journal - Carne male per la salute e l'ambiente

Fonte:

- [PCRM](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile)(*)(leggi il [pdf](#))

Secondo un nuovo studio pubblicato sul **British Medical Journal Open**, le persone che avevano consumato minor quantità di prodotti a base di carne rossa e trasformati avevano **ridotto rischio di malattie cardiache, diabete e cancro del colon-retto**, rispetto a coloro che consumano di più. Uomini e donne che hanno consumato la minor quantità di prodotti a base di carne rossa e trasformati avevano rispettivamente, un

- **9,7** e **6,4** per cento di rischio ridotto di **malattie cardiache**,
- **12,0** e **7,5** per cento di rischio ridotto di **diabete**,
- **12,2** e **7,7** per cento di rischio ridotto per il **cancro del colon-retto**.

I ricercatori hanno usato i dati del **British National Diet and Nutrition Survey** (sondaggi) valutando le diete di **1.724** adulti nel Regno Unito.

Gli autori inoltre hanno osservato che **coloro i quali hanno consumato la minor quantità di carne rossa e trasformata**, hanno utilizzato **0,45 tonnellate in meno di emissioni di anidride carbonica** per anno, rispetto a quelli che ne hanno consumato di più.

I prodotti a base di carne rossa e trasformati sono uno dei fattori più negativi delle emissioni di gas a effetto serra.

Autori:

Aston LM, Smith JN, Powles JW. Impact of a reduced red and processed meat dietary pattern on disease risks and greenhouse gas emissions in the UK: a modelling study. *BMJ Open*. 2012;2:pil:3001072.

Fabbriche di carne

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/7/2012 10:10:00

Un gruppo di persone ([Nemesi Animale](#)) ha prodotto questo video “**Fabbriche di carne**”, visibile nel loro [sito](#) (vedi anche le [foto](#))

(per vedere a schermo intero cliccare al centro del video)

Fabbriche di carne è il frutto di 9 mesi passati da a raccogliere informazioni e immagini video e fotografiche degli allevamenti di maiali in Italia.

Tra il 2011 e il 2012 sono entrati in più di 50 allevamenti, di giorno e di notte. Lo hanno fatto, scrivono, senza aver avuto alcun invito o autorizzazione. Per testimoniare lo stato di cose quotidiano, non preparato ad arte per una qualche visita, e per mostrare che certe situazioni non sono eccezioni ma parte integrante di un sistema di produzione.

Un viaggio in un inferno che li ha portati a contatto diretto con le vittime di questo sistema di schiavitù e con i loro sguardi, che chiedono la libertà e si perdono nell'indifferenza.

Negli allevamenti hanno trovato:

- Maiali feriti con orecchie e code mangiate, sintomo di stress e di cannibalismo.
- Cadaveri lasciati nei corridoi a marcire e riempirsi di vermi, altri morti in mezzo ai box con i loro fratelli.
- Scrofe con le vagine completamente rovinare da infezioni e dai parti continui.
- Centinaia di piccoli incapaci di camminare, di cui alcuni con le zampe incastrate nelle grate del pavimento.
- Tanti piccoli schiacciati dalle madri a causa delle “gabbie parto” che non permettono loro di muoversi
- Decine e decine di tumori non curati e infezioni agli occhi
- Maiali malati lasciati in disparte nei corridoi o in box separati, isolati e scartati. In più di un caso questi animali erano evidentemente in fin di vita, lasciati morire in agonia senza curarsi della loro sofferenza.
- Decine di migliaia di prigionieri in piccole gabbie con gli sguardi tristi e distrutti dalla noia e l'apatia.

Università di Milano-Bicocca – Master in “sistemi sanitari, medicine tradizionali e non convenzionali (MNC)”

Medicina e salute

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON6/8/2012 7:00:00

(leggi la [locandina](#) del Master)

Per il **2012-2013** si replica (vedi [anno 2011-12](#)) il **Master di I Livello in “Sistemi Sanitari, Medicine Tradizionali e Non Convenzionali”**

Progettato dall'Osservatorio e Metodi per la Salute (Direttrice **dott. Prof. Mara Tognetti**) e dall'Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona Onlus (Presidente **dott. prof. Paolo Roberti di Sarsina**), il Master mira a creare una nuova classe dirigente che possa operare efficacemente all'interno di sistemi per la salute attuali e futuri che tendono all'integrazione delle MNC.

L'attività formativa è strutturata su 1.500 ore suddivise in lezioni, stage (400 ore), studio guidato ed autonomo ed è finalizzato alla formazione di figure professionali in grado di integrare gli aspetti gestionali ed economici con quelli clinico assistenziali e delle diverse medicine, nonché con quello relazionale.

Il Master si rivolge infatti a tutti coloro che intendono accrescere professionalità e competenze per migliorare la gestione delle aziende sanitarie, dei presidi veterinari del servizio sanitario, delle Aziende Ospedaliere, degli Istituti di cura, dei centri di benessere, “in linea – ha dichiarato Paolo Roberti di Sarsina - con un nuovo modello di salute centrato sulla persona”

La figura del **Manager dei “Sistemi Sanitari, delle Medicine Tradizionali e Non Convenzionali”** con competenze interdisciplinari è finalizzata all'inserimento lavorativo all'interno del Sistema Sanitario - nazionale e/o regionale - e del più ampio contesto del Sistema per la Salute.

In posizione di vertice nell'**organizzazione e nella gestione delle diverse tipologie di strutture che si occupano di salute**, dalla direzione di unità operative complesse ospedaliere e/o territoriali, al coordinamento o consulenza all'interno d'istituzioni pubbliche, private, di terzo settore, come assessorati regionali, agenzie regionali per la sanità e i servizi socio-sanitari, Ministero, cliniche, imprese farmaceutiche, imprese di servizi o fornitrici per le aziende sanitarie, società di consulenza, osservatori epidemiologici, centri di ricerca, hospices, strutture che si occupano di benessere, di ricerca sui sistemi sanitari e sulle Medicine Tradizionali e Non Convenzionali, nonché le Università.

AZIENDA VEGAN SEGNALATA

<http://www.fantastikaonline.com>

FantastiKa è la prima ed unica azienda in Italia di prodotti cosmetici che opera nella vendita diretta (a domicilio) solo ed esclusivamente con prodotti

1) made in Italy: perché FantastiKa è un marchio 100% italiano e sostiene le aziende italiane che privilegiano l'innovazione, l'etica e l'ecologia.

2) che tutelano l'ambiente: con ingredienti biologici, ecologici, velocemente biodegradabili ed in materiali riciclabili al 100%.

3) che tutelano la salute umana: senza sostanze notoriamente problematiche e nocive (allergeni, parabeni, disturbatori endocrini, ecc.).

4) che tutelano gli animali: è **certificata STOP AI TEST SU ANIMALI da ICEA per la Lega Anti-Vivisezione.**

5) Tutti i prodotti e la stessa azienda vantano il **marchio di Lifegate IMPATTO ZERO®**. Cosa significa? Insieme a Lifegate, FantastiKa ha calcolato le proprie emissioni di CO2 (anidride carbonica o biossido di carbonio) e le ha AZZERATE piantando alberi in un'area del Costa Rica gestita da Lifegate. In questo modo gli alberi piantati da Lifegate riassorbono le emissioni di CO2 di FantastiKa, rendendo di fatto FantastiKa, **un'azienda ad Impatto Zero sull'ambiente.**