

n.19 - Marzo 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) Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici.

E' la nuova linea suggerita dall'Asl del capoluogo lombardo ai camici bianchi, sulla base degli ultimi studi in materia: far privilegiare una dieta vegana a chi combatte con il diabete di tipo 2. Una svolta che porta all'addio alle carni.

Uno studio controllato di 5 mesi su 100 diabetici di tipo 2

La dieta vegana - dicono gli esperti - ha dato maggiori risultati clinici e accettabilità e dovrebbe costituire la prima scelta.

Verrà fornito ai medici anche un ricettario con suggerimenti culinari per i pazienti (che è parte integrante del Pdta). Nel volumetto 'Scacco al diabete con un pizzico di fantasia' si spazia da primi piatti a base di pasta integrale, classici, a proposte più 'alternative' come il meno noto bulgur (frumento integrale, grano duro germogliato), tutti conditi con verdure. Ci sono poi suggerimenti per rendere più appetibili le verdure, ricette per i legumi, persino un capitolo riservato ai piatti regionali e a quelli con soia e derivati.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=369>

Vivisezione / Sperimentazione Alternativa

2) Marzo 2013 - In vigore il divieto totale di test cosmetici su animali in Europa.

Dall' 11 marzo 2013, nei 27 Paesi Ue (presto 28 con la Croazia) è entrato in vigore il divieto totale per i test su animali nei prodotti cosmetici.

Nessun prodotto cosmetico (shampoo, bagnoschiuma, makeup, crema da barba, sapone, creme di ogni tipo, ecc.) che contenga ingredienti testati su animali dopo questa data, in qualsiasi nazione del mondo il test sia stato eseguito, potrà essere venduto in Europa.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=371>

Vivisezione / Sperimentazione Alternativa

3) Sperimentazione animale. Ricerca scientifica americana: 'test sui topi inattendibili e fuorvianti'.

La Ricerca è stata pubblicata l'11 febbraio 2013, sulla rivista del PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences = Atti dell'Accademia Nazionale delle Scienze)

I ricercatori del Massachusetts General Hospital sostengono, perché lo provano gli studi svolti, che la biologia del topo è completamente diversa da quella dell'uomo così come sono differenti nelle due specie sia le manifestazioni patologiche sia le risposte fisiologiche.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=370>

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

4) Dati Eurispes 2013 - Aumenta il numero degli italiani vegetariani e vegan.

Nel Rapporto Italia, realizzato annualmente e giunto alla 25a edizione, Eurispes, l'Istituto di Studi Politici, Economici e Sociali che opera nel campo della ricerca politica, economica e sociale, dal 1982, fornisce questi dati: il 6% degli italiani ha fatto la scelta di diventare vegetariano (4,9%) o vegano (1,1%)

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=363>

Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON10/3/2013 10:30:00

Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

06/03/2013 - Milano

Fonte [Adnkronos Salute](#)

"Hai il diabete? Diventa vegano".

La nuova linea suggerita dall'Asl del capoluogo lombardo ai camici bianchi, sulla base degli ultimi studi in materia, è proprio quella di prescrivere una svolta alimentare a chi combatte con il diabete di tipo 2. Una svolta che porta all'addio alle carni.

"Dieta vegana, oppure mediterranea correttamente impostata, attività fisica, cessazione dal fumo". Ecco le prime 'terapie' da indicare ai pazienti, secondo quanto viene riportato in **un documento "destinato a 1.100 medici di medicina generale della metropoli e a specialisti in forze negli ospedali"**, spiega **Alberto Donzelli**, direttore del Servizio educazione all'appropriatezza ed EBM (Evidence Based Medicine) ovvero Medicina Basata sulle Evidenze dell'Asl di Milano, anima del progetto.

[leggi l'intero articolo](#)

Si chiama p-PDTA, **percorso Preventivo Diagnostico Terapeutico Assistenziale** del paziente affetto da diabete mellito di tipo 2, viene periodicamente aggiornato da un **gruppo di lavoro ospedali-territorio, composto da diabetologi di strutture cittadine** (Niguarda, Istituto Auxologico, Casa di cura San Pio X, Policlinico, San Paolo), medici di medicina generale e rappresentanti dell'Asl di Milano.

Il documento tiene conto di linee guida esistenti, integrate da riflessioni del gruppo di lavoro basate su studi e altre fonti.

"Lo scopo è fornire indicazioni concrete per la migliore assistenza da offrire ai cittadini per la prevenzione, diagnosi, terapia, assistenza e prevenzione delle complicanze del paziente diabetico, E proprio nel capitolo sulla "terapia medica nutrizionale" si trova il passaggio sulla dieta vegana, per la quale viene fornito ai medici anche un ricettario con suggerimenti culinari per i pazienti (che è parte integrante del Pdta).

Nel volumetto 'Scacco al diabete con un pizzico di fantasia' si spazia da primi piatti a base di pasta integrale, classici, a proposte più 'alternative' come il meno noto bulgur (frumento integrale, grano duro germogliato), tutti conditi con verdure. Ci sono poi suggerimenti per rendere più appetibili le verdure, ricette per i legumi, persino un capitolo riservato ai piatti regionali e a quelli con soia e derivati.

Nel documento, che riporta anche una serie di riferimenti scientifici a supporto, si legge che "In studi specificatamente disegnati per testare queste ipotesi, un'alternativa che si è dimostrata mediamente

più efficace e gradita, non richiedendo imposizioni di restrizioni caloriche, è rappresentata da una dieta vegana basata unicamente su cibi vegetali, o da una dieta vegetariana a basso indice glicemico". **Le diete vegetariane - spiegano gli esperti nel Pdta - hanno prevenuto o migliorato il diabete.**

Uno studio controllato randomizzato(*) di 5 mesi **su 100 diabetici di tipo 2** obesi ne ha trattati **50 secondo la linea guida dell'Ada, American Diabetes Association**, (15-20% di calorie da proteine, meno del 7% da grassi saturi, 60-70% da carboidrati e grassi monoinsaturi, personalizzata per creare un deficit di 500-1000 calorie giornaliere). E ha trattato gli **altri 50 con una dieta vegana** (più vitamina B12) con un 65% o più di calorie da carboidrati a basso indice glicemico, meno del 20% da grassi e meno del 15% da proteine". Una dieta "basata su verdura, frutta fresca e secca oleosa, cereali integrali e legumi, a volontà ma con poco olio aggiunto. A tutti era permesso un drink di alcol al giorno alle donne e due agli uomini".

Il confronto è stato vinto dalla dieta vegana. Sia per l'aderenza al nuovo regime alimentare che è risultata del 67% per i vegani contro il 44% per i pazienti che seguivano la dieta targata Ada, sia per il calo di peso ottenuto: 6 chili contro 4.

Le altre voci in cui ha primeggiato la dieta vegana sono la **riduzione di farmaci** antidiabete (**43% contro 26%**), la riduzione dell'emoglobina glicata, che è stata dell'1,48% per i vegani contro lo 0,81% dei pazienti in 'dieta Ada', e il **colesterolo Ldl** (-23 contro -11).

"Le due diete - concludono gli esperti - hanno dato miglioramenti ma quella vegana maggiori risultati clinici e accettabilità e dovrebbe costituire la prima scelta.

Accanto alla dieta vegana resta l'intramontabile dieta mediterranea che prevede un'alimentazione comunque "ricca di verdura, frutta fresca e secca oleosa, cereali integrali, legumi e semi, olio di oliva.

(*) Studio controllato randomizzato

- controllato (controlled): i soggetti coinvolti nello studio sono suddivisi in due gruppi: il gruppo o braccio sperimentale che riceve il trattamento, e il gruppo o braccio di controllo che riceve un diverso o nessun trattamento. Se la sperimentazione è eseguita correttamente (punto 1), i due gruppi risultano il più possibile omogenei, almeno per tutte le variabili considerate, e quindi comparabili.

- randomizzato (randomized): l'assegnazione del trattamento ai soggetti deve avvenire con un metodo casuale (random). La randomizzazione aumenta la probabilità che altre variabili, non considerate nel disegno dello studio, si distribuiscano in maniera uniforme nel gruppo sperimentale e in quello di controllo. In questo modo, le differenze eventualmente osservate tra i due gruppi possono essere attribuite al trattamento.

Marzo 2013 - In vigore il divieto totale di test cosmetici su animali in Europa **Vivisezione / Sperimentazione Alternativa**

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON12/3/2013 6:50:00

Dall' **11 marzo 2013**, nei 27 Paesi Ue (presto 28 con la Croazia) è entrato in vigore il **divieto totale per i test su animali nei prodotti cosmetici**.

Nessun prodotto cosmetico (shampoo, bagnoschiuma, makeup, crema da barba, sapone, creme di ogni tipo, ecc.) **che contenga ingredienti testati su animali dopo questa data**, in qualsiasi nazione del mondo il test sia stato eseguito, **potrà essere venduto in Europa**.

Questo è avvenuto dopo **20 anni di battaglie**, e dopo che questa data e' stata in serio pericolo di slittamento in questi ultimi 3 anni, grazie a tutti coloro che hanno partecipato alle iniziative di raccolta firme e invio lettere per la campagna "Cosmetici cruelty-free entro il 2013".

Ricordiamo che in Italia, nel 2011, il Governo ha realizzato presso l'Istituto Zooprofilattico della Lombardia ed Emilia Romagna, con sede a Brescia, il **primo "Centro di Referenza Nazionale per i metodi alternativi, benessere e cura degli animali da laboratorio"** ([qui la notizia](#))

Secondo la **Human Society International (HSI)** sono già stati autorizzati più di **40 metodi alternativi**, che si basano ad esempio su test condotti su pelle umana ricostruita (come EPISKIN, EpiDerm e SkinEthic) e altre tecnologie all'avanguardia che non solo evitano il sacrificio di animali ma che forniscono risultati più precisi essendo tarati esattamente sull'uomo e non su altre specie viventi.

Questo traguardo è particolarmente importante perché la battaglia per abolire i test cosmetici è stata il motore trainante per l'eliminazione dei test su animali anche in tutto il settore dei test di tossicità (cioè tutti quei test che vengono fatti su ogni sostanza chimica per poter valutare la sua sicurezza prima della messa in commercio, in qualsiasi campo essa venga usata): infatti ogni sviluppo di metodi alternativi per i "test cosmetici" ha ripercussioni su tutto il settore dei test di tossicità e quindi salva moltissimi animali, in tutto il mondo.

Per questo è ancora più importante il risultato raggiunto.

Per ora è solo in Europa, ma da questo primo traguardo legislativo il cruelty free si potrà diffondere molto più facilmente in tutte le altre nazioni, **perché non sarà conveniente per le grosse compagnie avere due linee di prodotti diversi**, una per l'Europa e una per il resto del mondo.

Sperimentazione animale. Ricerca scientifica americana: 'test sui topi inattendibili e fuorvianti'

Vivisezione / Sperimentazione Alternativa

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON10/3/2013 19:10:00

10/03/13 - Sperimentazione animale. Ricerca scientifica americana: 'test sui topi inattendibili e fuorvianti'

La Ricerca è stata pubblicata l'**11 febbraio 2013**, sulla rivista del **PNAS** (Proceedings of the National Academy of Sciences = Atti dell'Accademia Nazionale delle Scienze)

Titolo dello studio

"Genomic responses in mouse models poorly mimic human inflammatory diseases"

Autori Vari

- Testo (abstract) originale [\(qui\)](#)
- Testo in italiano [\(qui\)](#)

I ricercatori del **Massachusetts General Hospital**, guidati dal **Dr. H. Shaw Warren**, sostengono, perché lo provano gli studi svolti, che la biologia del topo è completamente diversa da quella dell'uomo così come sono differenti nelle due specie sia le manifestazioni patologiche sia le risposte fisiologiche.

In altre parole, i ricercatori riferiscono che la scelta del topo quale modello per lo studio di malattie umane è stata del tutto fuorviante.

[Completa la lettura](#)

I risultati della sperimentazione su topi non possono essere trasferiti sul modello umano per almeno tre diversi tipi di patologie (sepsi, traumi e ustioni), ma i ricercatori "hanno anche sollevato interrogativi inquietanti sull'attendibilità dei test condotti su malattie come quelle che coinvolgono il sistema immunitario, tra cui il cancro e le malattie cardiache".

Come sono arrivati a queste deduzioni dopo dieci anni di studio? I ricercatori hanno studiato i globuli bianchi di centinaia di pazienti con traumi, ustioni e sepsi, per vedere quali geni venivano usati dai globuli bianchi per rispondere ai segnali potenzialmente pericolosi inviati dal corpo.

Dopo aver raccolto numerosi dati **il gruppo di lavoro ha cercato di pubblicare i risultati della ricerca su diverse riviste scientifiche senza però riuscirci**; gli esperti, abituati a fare **studi su topi, li hanno contrastati perché non avevano dimostrato come questa specie (i topi) fornisce la stessa risposta genetica e per loro questo è il solo metodo per convalidare gli esperimenti.**

Così i ricercatori coinvolti nello studio si sono posti la faticosa domanda: avviene lo stesso nei topi o no?

Il gruppo di lavoro ha così deciso, allora, di condurre gli stessi studi su questa specie per vedere se ci fosse una equivalenza tra i dati raccolti su uomini e quelli su topi.

Quando gli studiosi li hanno analizzati non hanno trovato nessuna corrispondenza tra i dati.

Una sostanza che aveva agito nei topi disattivando un gene poteva aver avuto una risposta letale nell'uomo e soprattutto gli studiosi hanno sorprendentemente notato che **le condizioni diverse nei topi (ustioni, traumi o sepsi) non creavano la stessa risposta**; ad ogni condizione entrava in azione un gruppo di geni diversi mentre negli uomini si attivavano geni equivalenti in tutte e tre le condizioni.

“Il caso della sepsi è concreto”, ha dichiarato il Direttore scientifico dell'Ente Nazionale Protezione Animali (ENPA), Ilaria Ferri. “ **Ai pazienti sono state somministrate circa 150 terapie farmacologiche precedentemente sperimentate su topi: ebbene, nessuna di queste ha prodotto sull'uomo i risultati sperati, già osservati nelle cavie.**”

Dati Eurispes 2013 - Aumenta il numero degli italiani vegetariani e vegan
Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON17/2/2013 10:10:00

Un aumento del numero dei vegetariani e vegani in Italia. Circa 3.720.000

Fonte:

Eurispes ([vedi a pag.5, l'evidenziato in giallo](#))

Nel Rapporto Italia, realizzato annualmente e giunto alla 25a edizione, **Eurispes**, l'Istituto di Studi Politici, Economici e Sociali che opera nel campo della ricerca politica, economica e sociale, dal 1982, fornisce questi dati

No a caccia e vivisezione. Il forte rifiuto verso la vivisezione – 87,3% dei contrari (86,3% nel 2012) – dimostra ancora una volta la particolare sensibilità e il rispetto nei confronti degli animali.

Diminuisce, in parallelo, l'opinione favorevole degli italiani sulla caccia (dal 21,4% del 2012 al 19,9% del 2013), considerata in maniera negativa nell'80,1% dei casi.

Il profilo del vegetariano. Il 6% degli italiani (*) ha fatto la scelta di diventare vegetariano (4,9%) o vegano (1,1%). Pur essendo un segmento minore rispetto al 94% che persegue l'alimentazione completa, **è in aumento di due punti percentuale rispetto alla rilevazione dello scorso anno.**

Sono soprattutto le donne ad essere disposte a praticare questo stile di vita, in virtù di una più spiccata sensibilità per gli animali (il 66,7% vs 30,8% degli uomini), mentre gli uomini scelgono di essere vegetariani o vegani per il benessere fisico e della salute (42,3% vs 28,2% delle donne).

(*) quindi 3.720.000, essendo circa 62.000.000 il numero degli italiani, al febbraio 2013