



n.22 - Giugno 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”

1) Nutrizione - articoli scientifici

Il sangue dei vegani alza le difese contro il cancro (2 studi scientifici)

1° studio) Dr.Ornish - La dieta vegana potrebbe inibire la crescita del cancro 8 volte meglio.

2° studio) Pritikin Center - Due settimane di dieta vegetale alzano le difese contro il cancro (al seno)

L'intero articolo è nella pagina successiva

2) **Video divertente** - una ragazza israeliana si scatena, con amici ed amiche in "Vegan Style Gangnam Parody"

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=376>

3) **Video commovente** - La saggezza di un bambino 'improvvisamente' vegetariano.

Un bambino, nell'atto di mangiare si rende conto che nel piatto c'è carne, rifiuta di mangiarla e con argomenti profondi chiede spiegazioni alla madre.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=379>

4) **Siti utili** - lista generale con centinaia di link:

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=186>

Troverai:

Siti e blog di cucina vegan

Agriturismi, centri salutistici e/o di meditazione, b&b, vegetariani e vegan nel mondo

Negozi prevalentemente on line per la vendita di alimenti veg (Italia ed Estero)

Negozi, anche on line, dove è possibile acquistare prodotti cruelty free

Negozi che vendono scarpe vegan (anche on line)

Negozi cruelty free (prodotti per la casa, per la cura personale, abbigliamento)

Siti contro la vivisezione, che propongono una sperimentazione alternativa, fornendo informazioni scientifiche

Siti veg con argomenti religiosi, spirituali

Siti veg stranieri

TV vegan/vegetariane

5) **Siti utili** - Siti scientifici sull'alimentazione veg con consigli nutrizionali e dati scientifici

Siti dove è possibile vedere tabelle dei valori nutrizionali degli alimenti

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/index.php?storytopic=34#Siti%20scientifici%20sull%27alimentazione%20veg%20con%20consigli%20nutrizionali%20e%20dati%20scientifici>

6) **Siti utili** - Gastronomie, ristoranti veg, laboratori veg anche a domicilio, ordini online, in Italia. Un lungo elenco ordinato per città (in ordine alfabetico)

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/index.php?storytopic=34#Gastronomie.%20ristoranti%20veg.%20laboratori%20veg%20anche%20a%20domicilio.%20ordini%20online.%20in%20Italia>

[Il sangue dei vegani alza le difese contro il cancro \(2 studi scientifici\)](#)

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON13/6/2013 6:20:00

13/06/13 (Due articoli scientifici risalenti al 2005 e 2006)

- 1) **Il sangue dei vegani combatte la crescita del tumore 8 volte meglio di quello degli onnivori**
- 2) **Bastano 2 settimane di dieta vegetale per alzare le difese contro il cancro**

- **Fonte italiana** (con grafico esaustivo) (clicca [qui](#))

- **1° articolo – Fonte originaria**([qui](#) il testo integrale, in inglese)

Titolo: Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer

(I cambiamenti intensivi di stile di vita possono influenzare la progressione del cancro alla prostata)

Autori: Ornish D, et al. 2005.

Pubblicato su: Journal of Urology. 174:1065-70.

- **2° articolo – Fonte originaria**([qui](#) il testo, in inglese)

Titolo: Effects of a low-fat, high-fiber diet and exercise program on breast cancer risk factors in vivo and tumor cell growth and apoptosis in vitro.

(Effetti di un basso contenuto di grassi, di una dieta ricca di fibre e di un programma di esercizio sui fattori di rischio di cancro al seno, nella crescita delle cellule in vivo del tumore e l'apoptosi in vitro) (per il significato di apoptosi vedi a fine pagina)

Autori: Barnard RJ, Gonzalez JH, Liva ME, Ngo TH.

Pubblicato su: Nutr Cancer. 2006;55(1):28-34.

[leggi l'intero articolo](#)

La dieta vegana negli ultimi anni si sta rivelando il modo più efficace per prevenire, arrestare ed invertire la progressione del cancro, in modo naturale e senza effetti collaterali debilitanti.

Due recenti studi lo confermano, uno del **dottor Ornish**, ricercatore di fama mondiale in seguito ai suoi studi sulle cause e sui metodi di prevenzione e di cura delle malattie cardiache attraverso una corretta alimentazione, e uno del **Pritikin Center**, clinica promotrice del trattamento di patologie croniche unicamente grazie a dieta ed esercizio fisico.

1) **Dr.Ornish - La dieta vegana potrebbe inibire la crescita del cancro 8 volte meglio**

Ornish e il suo team di ricercatori ha trovato 93 uomini con cancro alla prostata in fase precoce che si sono offerti di rinunciare a radiazioni, chemioterapia e chirurgia. Poi i pazienti sono stati assegnati ad un gruppo che ha modificato il proprio stile di vita, includendo una dieta vegana a bassa percentuale di grassi (10% sul totale calorico) insieme ad altri comportamenti sani (come camminare 30 minuti sei giorni alla settimana ed esercizi di meditazione) e un gruppo di controllo, che si è limitato a guardare e aspettare.

Dato che il cancro alla prostata è il cancro più diffuso tra gli uomini, anche il Dipartimento della Difesa ha fornito il finanziamento per lo studio. Un anno dopo, i risultati sono stati conteggiati e pubblicati nel numero di settembre 2005 del Journal of Urology, la rivista ufficiale dell'Associazione Urologica americana.

Entro la fine dello studio, 6 dei pazienti del gruppo di controllo avevano abbandonato perché i loro tumori erano in crescita e non potevano più aspettare.

Non un solo paziente del gruppo che seguiva la dieta vegana ha subito la stessa sorte. Infatti, **mentre l'attività media del cancro è aumentata nel gruppo di controllo, misurata con test PSA, i marcatori tumorali erano DIMINUITI nel gruppo vegano.**

Entro la fine dell'anno il tasso di crescita del cancro, come misurato dai test (vedi grafico [qui](#)), era enormemente differente tra i due gruppi. Per i pazienti a dieta vegana, i marcatori tumorali erano nettamente calati.

Ma lo studio non si è fermato qui, essendo questi risultati a dir poco rivoluzionari.

Forse una dieta vegan incrementa la forza anti-cancro del sistema immunitario?

Ornish ed i suoi colleghi ricercatori erano intenzionati a venirne a capo.

Hanno quindi preso colture di cellule tumorali umane e le hanno incubate con il sangue prelevato dai pazienti affetti da cancro, alla fine dell'anno. Il siero del sangue prelevato da chi faceva parte del gruppo di controllo ha solo debolmente inibito le cellule tumorali, riducendo la loro crescita solo del 9%, ma **il siero preso da coloro che hanno trascorso l'anno consumando una dieta vegana ha inibito la crescita del cancro del 70%, quasi una differenza di 8 volte!**

E Ornish ha scoperto che quanto più i pazienti si erano attenuti al programma, migliori sono stati i loro risultati, più il loro cancro sembrava essere in remissione e meglio il loro stesso sangue riusciva ad uccidere le cellule tumorali in laboratorio.

2) PRITIKIN CENTER: 2 SETTIMANE DI DIETA VEGANA PER AUMENTARE LA MORTE DELLE CELLULE TUMORALI DEL SENO DEL 20-30%

Ornish e i suoi ricercatori si sono chiesti se lo stesso potesse avvenire con il **cancro al seno**. Questa volta però non hanno voluto attendere un anno per i risultati: **hanno quindi prelevato un campione di sangue a 12 donne e poi chiesto loro di consumare una dieta vegana a basso contenuto di grassi per 14 giorni. Alla fine hanno prelevato un altro campione.**

Hanno preso questi campioni e li hanno testati su 3 differenti tipi di cancro al seno: **il loro sangue ha avuto il potere di rallentare e interrompere la crescita delle cellule tumorali, grazie ad appena 2 settimane di dieta vegana.**

La crescita del tumore è diminuita del 6,6, 9,9 e 18,5% rispettivamente per i 3 tipi di tumore al seno considerati, mentre l'apoptosi (ovvero **la morte delle cellule tumorali**) è aumentata del 20, 23 e 30%.

Quindi c'è da chiedersi: che tipo di sangue vogliamo?

Uno che non ha effetti sulla crescita tumorale, oppure vogliamo un sangue che è capace di rallentare e bloccare il cancro in ogni angolo del nostro corpo?

(*)**apoptosi** = indica una forma di morte cellulare programmata.

Si tratta di un processo ben distinto rispetto alla **necrosi** cellulare, e in condizioni normali contribuisce al mantenimento del numero di cellule di un sistema.

Ad esempio, durante il suo sviluppo, l'embrione umano presenta gli abbozzi di mani e piedi "palmati": affinché le dita si differenzino, è necessario che le cellule che costituiscono le membrane interdigitali muoiano (questo processo si chiama appunto apoptosi, e non necrosi)