



**n.23 - Ottobre 2013**

[www.societavegetariana.org](http://www.societavegetariana.org)  
[info@societavegetariana.org](mailto: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”

Indice e Sommario della Newsletter:

- 1) **Nutrizione - articoli scientifici** - Il Veganismo aumenta la speranza di vita agendo a livello genetico (i Telomeri)
- 2) **Rassegna di notizie (Good News - Bad News)** - Milano, piatti vegan nei menù nelle mense scolastiche e merende solo a base di frutta
- 3) **Eventi, iniziative in corso nel mondo veg** - Corso di aggiornamento ECM in Nutrizione Vegetariana Pediatrica
- 4) **Nutrizione - articoli scientifici** - Aumento del consumo di grassi animali associato con la malattia di Alzheimer
- 5) **I nostri corsi di cucina Endofap** - Svolgiamo corsi di educazione alimentare vegan presso l'Endofap Liguria
- 6) **Video segnalato** - Mucche liberate, festeggiano saltellando sui prati
- 7) **Libro segnalato** - John Schlimm - Grigliate Vegan Style
- 8) **Segnalazioni generiche** - link ad Hotel e Ristoranti veg nel mondo

## **[Il Veganismo aumenta la speranza di vita agendo a livello genetico \(i Telomeri\)](#)**

### **Nutrizione - articoli scientifici**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON6/10/2013 14:00:00

### **17/09/13 - Il Veganismo aumenta la speranza di vita agendo a livello genetico (i Telomeri) UN DATO ESTREMAMENTE IMPORTANTE**

**Fonte originaria inglese (PCRM - Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) e fonti italiane:** (clicca [qui](#).)

#### **Autori**

Ornish D, Lin J, Chan JM, et al.

#### **Titolo**

Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study.

(trad. : Effetto dei cambiamenti completi dello stile di vita sulle attività della telomerasi e la lunghezza dei telomeri negli uomini con biopsia cancro alla prostata a basso rischio: 5 anni di follow-up, di uno studio pilota descrittivo.

**Pubblicato da** Lancet Oncol.

17 September 2013. DOI: 10.1016/S1470-2045(13)70366-8.

### **E' dimostrato per la prima volta il potere di un regime alimentare corretto addirittura sul Dna umano.**

Lo studio (su pazienti con cancro alla prostata), condotto dalla **Preventive Medicine Research Institute** e la **University of California** (San Francisco) sotto la guida del famoso **nutrizionista americano** Dean Ornish ha scoperto che una dieta vegetariana (vegan) non solo può aiutare a curare alcune malattie ma blocca gli effetti dell'invecchiamento cellulare, agendo nell'organismo a livello genetico, avviando un processo di ringiovanimento delle cellule e allungando la speranza di vita.

continua la lettura...

I soggetti che hanno partecipato allo studio hanno adottato il seguente stile di vita:

- Hanno seguito una dieta a base di vegetali, frutta, verdura e cereali integrali.
- Hanno svolto un moderato esercizio aerobico per 30 minuti al giorno, sei giorni alla settimana.
- Hanno preso parte ad attività di gestione dello stress come lo stretching e la meditazione yoga.
- Hanno frequentato sessioni settimanali di sostegno sociale in gruppo.

Dopo cinque anni di questa terapia è stato misurato un incremento della lunghezza dei telomeri (\*) pari a ben il dieci per cento, mentre in coloro che non avevano adottato cambiamenti al proprio stile di vita i telomeri si erano accorciati del tre per cento. Altro fatto straordinario è che non è mai troppo tardi per effettuare un cambiamento. L'inversione di tendenza è possibile ad ogni età con effetti soddisfacenti.

(\*)I telomeri sono un marker di salute e longevità. Sono la parte finale dei filamenti cromosomici e la loro lunghezza è stata appunto legata alla longevità: hanno lo scopo di proteggere le parti terminali dei cromosomi strettamente connessi ai processi di invecchiamento. A telomeri più corti sono associate le cardiopatie, il cancro del colon, ictus, demenza e morte prematura.

“Sappiamo da studi precedenti che seguendo una dieta inadeguata, fumando sigarette, essendo sotto stress emotivo cronico o affetti da solitudine o depressione, si verifica sicuramente un accorciamento dei telomeri. Ma questo studio è il primo che ha dimostrato che i telomeri possono essere anche allungati adottando uno stile di vita sano”: questo quanto dichiarato dal ricercatore Dr. Ornish, autore della ricerca e fondatore e presidente dell’Istituto di ricerca medica preventiva, professore di medicina presso l’Università di California, San Francisco, e redattore medico presso HuffPost.

"E' il primo studio ad evidenziare che un intervento sullo stile di vita può bloccare l'invecchiamento cellulare - ha detto Ornish - e sono convinto che questi risultati non siano confinati a pazienti con il cancro della prostata".

E questa era la notizia relativa allo studio.

Che i telomeri abbiano un legame con l'invecchiamento delle cellule e dell'organismo intero è effettivamente noto da tempo.

Possiamo aggiungere quanto riportato il 17-05-2011 dalla rivista [www.zeusnews.com](http://www.zeusnews.com)

Una azienda britannica (Life Length) ha messo in vendita un test che mira a quantificare, basandosi sulla lunghezza dei telomeri, le parti terminali dei cromosomi, l'età "biologica" di una persona, che poi si può confrontare con quella "cronologica".

Il test è stato sviluppato da Maria Blasco, del Centro Nazionale di Ricerche sul Cancro di Madrid (non si tratta quindi di un prodotto per televendite), e consiste in un'analisi del sangue che prende in considerazione la lunghezza dei telomeri.

«Sappiamo che le persone nate con telomeri più corti del normale hanno una durata della vita più breve» spiega Maria Blasco.

Il test, che costerà €. 500, potrà predire con una certa approssimazione la "velocità di invecchiamento" di chi vi si sottopone, non certo indicare una data di morte precisa.

Si può immaginare, per esempio, una compagnia di assicurazioni che si rifiuti di concedere una polizza sulla vita a chi non voglia sottoporsi al test!!!

## **Milano, piatti vegan nei menù nelle mense scolastiche e merende solo a base di frutta**

### **Rassegna di notizie (Good News - Bad News)**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON8/10/2013 5:20:00

**01/10/13** - Due notizie

1) Milano, esperimento ad Ottobre, nelle mense scolastiche: piatti vegan nei menù

(Leggi [qui](#) l'articolo)

2) Milano, da Settembre la merenda nelle mense scolastiche sarà solo a base di frutta

(Leggi [qui](#) l'articolo)

#### **1) Milano, esperimento ad Ottobre, nelle mense scolastiche: piatti vegan nei menù**

Il progetto, realizzato il 1° Ottobre ha coinvolto **80mila studenti**, col proposito che se gradiranno, l'iniziativa verrà replicata in altre date.

Lo ha realizzato **Milano Ristorazione**, azienda che si occupa delle mense di 191 nidi e 448 scuole (206 dell'infanzia, 144 elementari e 61 medie) pubbliche, oltre a varie private, del capoluogo lombardo.

**Ecco il menu** vegano del primo ottobre: si inizia con un piatto a base di grano saraceno condito con crema di zucca e zucchine, per proseguire con un'insalatina di tofu (l'alternativa al formaggio) accompagnata con salsa di soia. E per dessert, muffin alla carota.

continua la lettura...

Il pranzo vegano sarà solo la prima tappa di un percorso fra gastronomie diverse da quella più tradizionale: la cucina mediorientale, poi ci sarà un pranzo simile a quello che consumano e a seguire, due giornate con menù siciliano e menù greco.

**L'iniziativa** di proporre menu senza carne **ha incontrato la forte protesta** dell'assessore all'Agricoltura della Regione Lombardia, Gianni Fava, che si è scagliato contro il sindaco Pisapia dichiarando: ritengo che la zootecnia lombarda e i prodotti di origine animale meritino un'adeguata promozione anche a livello scolastico.

A tale protesta, si è unita, il giorno successivo l'esperimento, quella di molti genitori onnivori.

#### **2) Milano, da Settembre la merenda nelle mense scolastiche sarà solo a base di frutta**

Da settembre, nelle mense scolastiche milanesi, non saranno più servite merendine a metà mattinata, ma solo frutta. Questo, almeno, l'obiettivo che Milano Ristorazione, la società controllata dal Comune che gestisce la ristorazione scolastica.

L'iniziativa prevede la sostituzione degli snack e dei dolci consumati dai bambini durante l'intervallo delle 10:30, con frutta di stagione.

L'esperimento, già testato in alcune scuole cittadine, dovrebbe essere esteso a tutti i plessi delle

scuole elementari a partire dall'inizio del prossimo anno didattico.

Secondo quanto si legge nei vari comunicati, **gli obiettivi** della società Milano Ristorazione **sarebbero due: apportare dei benefici a livello nutrizionale nella dieta dei bambini – educandoli inoltre a una corretta alimentazione – e far risparmiare ai genitori i soldi spesi ogni mese, per l'acquisto di merendine nocive alla salute dei loro figli.**

Per mantenere elevati gli standard qualitativi degli alimenti proposti ai bambini, Milano Ristorazione si è imposta di assicurarsi che i cibi vengano forniti da aziende agricole a filiera corta e se possibile che effettuano coltivazioni biologiche.

**Corso di aggiornamento ECM in Nutrizione Vegetariana Pediatrica**  
**EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON6/10/2013 15:10:00

**Corso di aggiornamento ECM in Nutrizione Vegetariana Pediatrica**

**Data:** sabato 30 novembre 2013,

**Luogo :** Università Politecnica delle Marche, Ancona

**Scarica ([qui](#)) il programma coi nomi dei relatori e l'indicazione dei costi**

L'evento è organizzato dalla [SINVE - Società Italiana di Nutrizione Vegetariana](#) e dedicato a Biologi, Medici, Dietisti (8,1 crediti ECM) e altri professionisti o semplici appassionati (senza crediti ECM)

Le lezioni saranno tenute da relatori di riconosciuta competenza, tra cui docenti e diplomati del Master Internazionale di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana dell'Università Politecnica delle Marche, primo corso specialistico Universitario sull'alimentazione "Plant Based" in Italia e in Europa.

Il programma scientifico comprende sessioni dedicate agli aspetti generali e specialistici dell'alimentazione vegetariana in età pediatrica, arricchite da informazioni e indicazioni pratiche da utilizzare nell'attività quotidiana.

Inoltre, il programma comprende sessioni dedicate alla ristorazione collettiva e all'educazione alimentare.

Il programma è disponibile su

[http://www.sinve.org/images/doc/loca\\_corso\\_ECM\\_AN-1.pdf](http://www.sinve.org/images/doc/loca_corso_ECM_AN-1.pdf)

Per iscrizioni

<http://www.sinve.org/index.php/component/content/article/2-non-categorizzato/17-iscrizione>

Per ulteriori informazioni

visitare il sito [www.sinve.org](http://www.sinve.org)

scrivere a [formazione@sinve.org](mailto:formazione@sinve.org)

telefonare al 338.8394302

**[Aumento del consumo di grassi animali associato con la malattia di Alzheimer](#)**

**Nutrizione - articoli scientifici**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON5/10/2013 11:50:00

**01/10/13 - Aumento del consumo di grassi animali associato con la malattia di Alzheimer**

**Fonte** (PCRM - Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile)

(clicca [qui](#).)

**Autore**

Grant WB.

**Titolo**

Trends in diet and Alzheimer's disease during the nutrition transition in Japan and developing countries.

**Pubblicato da**

Journal of Alzheimers Dis. Published ahead of print **September 13, 2013**.

L' Aumento del consumo di grassi animali nei Paesi in via di sviluppo è associato con la malattia di Alzheimer, secondo un nuovo studio pubblicato sul Journal of Alzheimer.

I ricercatori hanno analizzato i dati dietetici forniti da popolazioni composte da persone di 65 anni e più, in Giappone e in otto paesi in via di sviluppo, tra cui India, Cina e Brasile.

Il consumo di grassi animali e il consumo di calorie è aumentato, elevando il tasso di obesità e la prevalenza della malattia di Alzheimer.

Secondo l'autore, i meccanismi per il rischio di demenza includono aumento obesità e una maggiore assunzione di grassi saturi, colesterolo e ferro.



## **Svolgiamo corsi di educazione alimentare vegan presso l'Endofap Liguria**

### **I nostri corsi di cucina**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON1/10/2013 6:50:00

[Stampa l'intero articolo](#)

#### **Anno 2013-14**

Società Vegetariana svolgerà docenza di educazione alimentare vegetariana (vegan) presso la **sede di Genova** dell' [Endofap Liguria](#) (Ente Nazionale Don Orione - Formazione e Aggiornamento Professionale)

Sono previsti, a ciclo continuo, due corsi di 20 ore e un seminario settimanale.

La sede dell'Endofap:

1) Via Cellini 15 - Tel 010510555 / 0105229441

2) Via B. Bosco 14 (dietro al Tribunale) Tel 010 0983935.

**(i corsi si svolgeranno in questo plesso, dotato di cucina attrezzata)**

Per iscrizioni e costi, telefonare ai numeri su indicati o scrivere a

[info@endofapliguria.it](mailto:info@endofapliguria.it)

Scarica la [locandina](#) (con date e costi indicati)

Scarica la [locandina](#) (sintesi dei corsi)

**I corsi saranno svolti da Francesco Castorina**, divulgatore scientifico di educazione alimentare vegetariana e vegan, e cuoco.

#### **Notizie sui due corsi e sul seminario:**

**CORSI** (durata complessiva : 20 ore - lezioni da 1h 30m ciascuna)

**Alimentazione vegetariana 1** (orario da definire). **Costo € 100,00.**

**- I 5 benefici dell'alimentazione vegetariana: salute, ambiente, economia globale, economia domestica, spiritualità (da Pitagora a You Tube)**

Oggi parlare di salute non è soltanto parlare della "nostra salute". Questa è infatti imprescindibile dalle condizioni di benessere del mondo in cui viviamo.

L'attuale scienza ce lo dice, ce lo suggerisce, ce lo indica.

In questo corso generale viene disegnato un quadro dell'argomento offrendo una chiara esposizione e delucidazioni esaustive.

**Alimentazione vegetariana 2** (orario da definire). **Costo € 100,00.**

**- I benefici dell'alimentazione vegetariana dalla nascita all'età adulta**

Corso approfondito sull'alimentazione vegetariana/vegan.

In questo corso approfondito si tratterà esclusivamente il punto del corso generale "Nutrizione - dietetica, i fondamenti della nutrizione".

Il programma dettagliato è disponibile presso la Segreteria.

**SEMINARIO** (durata: 3h) (orario da definire). **Costo €20,00.**

**- Benefici dell'alimentazione vegetariana secondo l'attuale scienza medica e scientifica**

Verranno illustrati argomenti relativi ai benefici dell'alimentazione vegetariana, facendo riferimento esclusivamente a dati scientifici, ad es.: E' posizione dell'American Dietetic Association che "le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie.

Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti."

## **Mucche liberate, festeggiano saltellando sui prati**

### **Video**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON22/8/2013 13:00:00

Queste **25 mucche di Overtah**, vicino a Colonia (Germania) sono state rinchiusse per due anni dentro una stalla per essere munte fino alla fine e poi smaltite nei mattatoi... ma guardate invece cosa succede quando il padrone decide di non "smaltire" queste "signore" dall'aria austera e seria....

Ecco cosa accade quando hanno accesso al pascolo....

...**corrano, sgambettano, saltellano** come dei bambini gioiosi che vedono per la prima volta un parco giochi!!! Alcune si strofinano il muso sull'erba come per imprimersi quell'odore, quella sensazione di morbido, altre saltellano proprio a 4 zampe: sembrano cuccioli di terrier che giocano!!!

L'immaginario che si ha delle mucche è: animali grandi, lenti, pensierosi, sempre lì a ruminare, quasi tristi e rassegnati.

Per l'uomo sono bestie da sfruttare, umiliare, torturare e infine uccidere **dopo averle usate per produrre il latte prima (solo uccidendo i loro figli) e la carne dopo.**

L'associazione che ha liberato queste mucche è su facebook

<https://www.facebook.com/kuhrettung>

# Grigliate Vegan Style

*(125 ricette alla fiamma ed ecosostenibili)*

Autore - **John Schlimm**

Edizione italiana a cura di Yari Prete

**Sonda Edizioni - 2013**

Pagine 240 - € 19,90

## **Cenni sul libro**

Un'ampia sezione teorica illustra le principali tecniche di barbecue, gli utensili indispensabili, le modalità di cottura, le precauzioni da prendere e i trucchi per un barbecue di successo; a seguire, 125 ricette succulente, 100% cruelty-free.

Tutte le ricette sono corredate da coloratissime foto.

Sfiziose insalate a base di verdure fresche, tapas dalle farciture più disparate, primi, piatti unici, dolci rustici cotti alla griglia, satay indonesiani, veggie burger messicani a base di seitan, tofu e tempeh; e i dessert più golosi, i cocktail (alcolici e no) per ogni occasione.

## **Cenni sull'autore**

**John Schlimm** (Pennsylvania, 1971) è il pluripremiato autore di dodici libri sul tema dell'alimentazione sana e degli stili di vita sostenibili.

Il suo obiettivo è dimostrare che è possibile rispettare gli animali e mangiare eticamente.

Esperto di nutrizione è convinto sostenitore di uno stile di vita salutare: negli USA viene regolarmente invitato a programmi televisivi e a occasioni mondane.

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

- <http://www.veggieheaven.com>

E' una guida ai ristoranti vegetariani e vegani in tutto il mondo.

- <http://www.veggie-hotels.com/1-3-Home.html>

E' una guida a Hotels e Bed & Breakfast esclusivamente vegetariani e vegani, e centri per seminari e di salute, in tutto il mondo.