

n.30 - Luglio/Agosto 2014



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”

Indice e Sommario della Newsletter:

1) Nutrizione - articoli scientifici

La dieta vegan può ridurre il dolore neuropatico diabetico

2) Nutrizione - articoli scientifici

Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

3) Nutrizione - articoli scientifici

Consumo di frutta e verdura: riduzione della mortalità per tutte le cause, le malattie cardiovascolari e il cancro

4) Vivere veg a 360°

Differenze di emissioni di gas serra alimentari tra i mangiatori di carne, di pesce, vegetariani e vegani, nel Regno Unito

Gli articoli scientifici sulla nutrizione (vegan) che abbiamo a tutt'oggi inserito sono : 71



La dieta vegan può ridurre il dolore neuropatico diabetico

Data 19/8/2014 22:30:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

19/08/2014 - La dieta vegan può ridurre il dolore neuropatico diabetico

Fonte

American Association of Diabetes Educators (clicca [qui](#))

Autori

Bunner A, Gonzales J, Agarwal U, Valente F, Trapp C, Barnard ND

Titolo

Vegan Diet May Reduce Diabetic Nerve Pain

Publicato su

(A Dietary Intervention for Chronic Diabetic Neuropathy)

Presentation at the American Association of Diabetes Educators Annual Meeting

August 6, 2014; Orlando, Fla.

[Leggi i dettagli](#)

Una dieta vegana a basso contenuto di grassi può ridurre il dolore associato alla neuropatia diabetica.

Questo è quanto affermato in una relazione durante alla riunione annuale a Orlando, in Florida, dell'**American Association of Diabetes Educators**.

In uno studio controllato randomizzato(*) di 35 pazienti affetti da diabete di tipo 2 con neuropatia dolorosa, metà ha seguito una dieta vegana ed ha preso un supplemento di vitamina B12 per 20 settimane, mentre l'altra metà ha preso solo il supplemento. Il gruppo con dieta vegana ha mostrato maggiori miglioramenti riguardanti gli stati di dolore e il peso corporeo, rispetto al gruppo di controllo. Questo studio dimostra il valore di un approccio dietetico al dolore neuropatico diabetico e altre complicanze microvascolari.

(*)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

Questo articolo e' di Essere Vegetariani

<http://www.societavegetariana.org/site>

L'URL di questo articolo e':

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=440>



Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

Data 10/3/2013 10:30:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

06/03/2013 - Milano

Fonte [Adnkronos Salute](#)

Leggi [il documento della ASL](#) redatto da 11 medici (e, in particolare, l'evidenziato in verde)

"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.

Questo articolo e' di Essere Vegetariani
<http://www.societavegetariana.org/site>



Consumo di frutta e verdura: riduzione della mortalità per tutte le cause, le malattie cardiovascolari e il cancro

Data 19/8/2014 21:30:00 | **Topic:** <Nutrizione - articoli scientifici>

09/08/2014 – Consumo di frutta e verdura: riduzione della mortalità per tutte le cause, le malattie cardiovascolari e il cancro.

Fonte:

BMJ (British Medical Journal) - clicca [qui](#)

Autori

Wang X, Ouyang Y, Liu J, et al

Titolo

Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies

Publicato su

BMJ. (British Medical Journal) 2014; 349: g4490.

[Leggi i dettagli](#)

Una meta-analisi di 16 studi separati di cui uno con 833.234 partecipanti
67 i riferimenti bibliografici ([l'articolo originale](#))

Le conclusioni sono inequivocabili :

(This meta-analysis provides further evidence that a higher consumption of fruit and vegetables is associated with a lower risk of all cause mortality, particularly cardiovascular mortality)

traduzione: Questa meta-analisi fornisce ulteriori prove del fatto che un maggior consumo di frutta e verdura è associato a un minor rischio di mortalità per tutte le cause, soprattutto la mortalità cardiovascolare.

In sintesi:

Frutta e verdura riducono il rischio di morire (per malattie).

Questo nel corso di un periodo di osservazione che va 4,6-26 anni, secondo un nuovo meta-analisi pubblicata sul British Medical Journal. I ricercatori hanno analizzato 16 studi separati, di cui uno con 833.234 partecipanti, ed hanno scoperto che ogni porzione di frutta e verdura ha diminuito il rischio di morte rispettivamente del 6 e del 5 per cento.

Questo articolo e' di Essere Vegetariani
<http://www.societavegetariana.org/site>

L'URL di questo articolo e':
<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=439>



Differenze di emissioni di gas serra alimentari tra i mangiatori di carne, di pesce, vegetariani e vegani, nel Regno Unito

Data 20/8/2014 7:40:00 | Topic: Vivere veg a 360°

05/07/2014 - Differenze di emissioni di gas serra alimentari tra i mangiatori di carne, di pesce, vegetariani e vegani, nel Regno Unito.

Fonte originale

Università di Oxford, rivista **Climate Change** - clicca [qui](#)

Fonte italiana

rivista **Huffington Post** - clicca [qui](#)

Autori

Peter Scarborough, Paul N. Appleby, Anja Mizdrak, Adam D. M. Briggs, Ruth C. Travis, Kathryn E. Bradbury, Timothy J. Key

Titolo

Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK

Pubblicato su

Climatic Change (2014) 125:179–192

Received: 24 October 2013 /Accepted: 31 May 2014 /

Published online: 11 June 2014

La produzione di alimenti di origine animale è associata con emissioni di gas serra più elevate (GHG) rispetto ad alimenti di origine vegetale.

A suffragare questa tesi interviene uno studio condotto dall'**università di Oxford** pubblicato sulla rivista 'Climate change', con **48 riferimenti bibliografici**.

[Leggi i dettagli](#)

L'obiettivo di questo studio era di valutare la differenza di emissioni di gas serra alimentari tra i mangiatori di carne, pesci, vegetariani e vegani nel Regno Unito.

I soggetti erano partecipanti allo studio di coorte EPIC-Oxford. Le diete di :

2.041 vegani

15.751 vegetariani

8.123 pescevoriani

29.589 mangiatori di carne

di età compresa tra 20-79, sono stati valutate con un questionario di frequenza alimentare

validato.

Le emissioni di gas serra in kg equivalenti di anidride carbonica al giorno (kgCO₂e/day) sono risultate essere:

- 7.19 - (7.16, 7.22) per i mangiatori di carne in quantità elevata (> = 100 g / d)
- 5,63 - (5,61, 5,65) per i mangiatori di carne in quantità media (50-99 g / d)
- 4.67 - (4.65, 4.70) per i mangiatori di carne in quantità bassa (<50 g / d)
- 3.91 - (3.88, 3.94) per i mangiatori di pesce
- 3.81 - (3.79, 3.83) per i vegetariani
- 2,89 - (2,83, 2,94) per i vegani

In conclusione, **le emissioni di gas serra in mangiatori di carne auto sono circa due volte superiore a quelli dei vegani.**

La riduzione dei consumi di carne porterebbe alla riduzione delle emissioni di gas serra alimentari.

Il che contribuirebbe decisamente a rallentare gli effetti nocivi del cambiamento climatico.

Per dare un'idea di quello che accadrebbe, l'Environmental Working Group citato dall'Huffington Post Usa ha spiegato che

- 1) **se improvvisamente tutti gli abitanti degli Stati Uniti diventassero vegetariani, l'effetto sul clima sarebbe paragonabile al togliere dalle strade 46 milioni di macchine,**
- 2) **mentre basterebbe ridurre il consumo globale di carne bovina per diminuire del 90% il peso delle emissioni di gas serra provocate dalle attività agricole.**

L'emissione di gas serra avviene in misura doppia nei carnivori rispetto ai vegani perché la produzione di cibi di origine animale (inclusi latte, formaggi e uova) comporta una maggiore produzione di anidride carbonica (CO₂) e altre sostanze ritenute responsabili del veloce cambiamento del clima negli ultimi decenni.

Gli allevamenti intensivi, ma questa non è una novità introdotta dagli studiosi di Oxford, producono una enorme quantità di gas serra, così come il trasporto e la conservazione degli alimenti.

Ma è soprattutto il metano emesso dagli allevamenti intensivi di animali per l'industria alimentare a pesare maggiormente sulla carbonic footprint - l'impronta al carbonio che caratterizza le attività umane e non umane.

Questo articolo e' di Essere Vegetariani
<http://www.societavegetariana.org/site>

L'URL di questo articolo e':
<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=441>

L'URL di questo articolo e':

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