



**n.23 - Novembre 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** - Una dieta a base vegetale può ridurre il rischio di cancro al seno. Incidenza negativa di pesce e vino. Uno studio su 91.779 soggetti
- 2) **Nutrizione - articoli scientifici** - Effetti negativi di una dieta fruttariana a lungo termine: amenorrea (assenza di mestruazioni)
- 3) **Nutrizione - articoli scientifici** - Una rigorosa dieta vegetariana migliora i fattori di rischio associati con malattie metaboliche, riduce l'infiammazione intestinale e abbassa il colesterolo, il peso, e lo zucchero nel sangue
- 4) **Rassegna di notizie (Good News - Bad News)** - Sei vegetariano? In Australia hai uno sconto sulla polizza dell'assicurazione

**5) Libro segnalati:**

**SEI I LIBRI SEGNALATI DA ACQUISTARE PER LE FESTIVITA' DI FINE ANNO**

- 1) Neal D. Barnard - Super cibi per la mente
- 2) Dora Grieco e Laura Mencherini - Guida al vivere vegan
- 3) Grazia Cacciola - Formaggi veg
- 4) Carlo Prisco - Il dovere del vegetarianismo
- 5) AA.VV. Collaboratori del creato (*la scelta vegetariana nella vita del cristiano*)  
a cura di padre Guidalberto Bormolini e padre Luigi Lorenzetti
- 6) Valentino Bellucci - Cristo era vegetariano?



## Una dieta a base vegetale può ridurre il rischio di cancro al seno. Incidenza negativa di pesce e vino. Uno studio su 91.779 soggetti

Data 14/10/2013 4:30:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

09/10/13

**Una dieta a base vegetale può ridurre il rischio di cancro al seno. Incidenza negativa di pesce e vino. Uno studio su 91.779 soggetti.**

### Fonte

PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) (clicca [qui](#))

### Titolo

Dietary patterns and breast cancer risk in the California Teachers Study cohort

### Abitudini alimentari e rischio di cancro al seno

### Autori

Link LB, Canchola AJ, Bernstein L, et al..

### Publicato su

American Journal of Clinical Nutrition 2013 Oct 9. [Epub ahead of print]

continua la lettura...

Una dieta a base vegetale può ridurre il rischio di cancro al seno, secondo un nuovo studio pubblicato online sull'American Journal of Clinical Nutrition.

I ricercatori per **14 anni** hanno seguito **91.779 insegnanti**, sia attualmente in servizio che in pensione, della California.

Coloro che avevano una dieta prevalentemente a base vegetale ha avuto un **15% di riduzione del rischio di cancro al seno** rispetto a coloro che non includeva abbondanti frutti e verdura nella loro dieta.

I dati hanno mostrato una **diminuzione del 34%** nel rischio **per un particolare tipo di cancro al seno, chiamato recettore estrogeno e progesterone negativo**, per quelli che seguono una dieta prevalentemente vegetale.

Inoltre, i ricercatori hanno trovato che una **dieta ricca di pesce e vino ha aumentato del 29% il rischio di un diverso tipo di cancro del seno, chiamato recettore estrogeno e progesterone positivo.**

=====

Cosa sono il tumore **estrogeno e/o progesterone positivo** e il tumore **estrogeno e/o progesterone negativo**:

Dal sito dell' [AIRC](#)) (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro)

Molti tumori al seno hanno sulla superficie delle loro cellule recettori per gli estrogeni, per il

progesterone o per entrambi.

Questa caratteristica emerge dall'esame istologico effettuato sul materiale prelevato nel corso di una biopsia o dell'intervento chirurgico e permette di definire il tumore come "**estrogeno e/o progesterone positivo**".

Ciò significa che gli ormoni sessuali femminili stimolano la sua crescita ed è quindi possibile scegliere una cura che agisca a questo livello.

Se invece il tumore non presenta questi recettori (è quindi detto "**negativo**" per questi due fattori) la terapia ormonale non è indicata.

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=390>



## Effetti negativi di una dieta fruttariana a lungo termine: amenorrea (assenza di mestruazioni)

Data 14/10/2013 6:10:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

14/10/13

**Effetti negativi di una dieta fruttariana a lungo termine: amenorrea (assenza di mestruazioni)**

### Fonte

[NCBI](#) (The National Center for Biotechnology Information advances science and health by providing access to biomedical and genomic information) e [PubMed](#) (US National Library of Medicine National Institutes of Health)

([qui](#) il testo in inglese)

### Autori

Koebnick C, Strassner C, Hoffmann I, Leitzmann C(\*).

Institute of Nutritional Science Justus Liebig University of Giessen, Germany.

[Corinna.Koebnick@ernaehrung.unigiessen.de](mailto:Corinna.Koebnick@ernaehrung.unigiessen.de)

(\* ) *Claus Leitzmann, uno dei ricercatori, è tra i più storici sostenitori scientifici del vegetarianismo in Germania*

### Titolo

Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation: results of a questionnaire survey (Giessen Raw Food Study)

**Conseguenze di una dieta cibi crudi a lungo termine sul peso corporeo e le mestruazioni**

**Publicato da** (articolo risalente al 1999)

PMID: 10436305 [PubMed - indexed for MEDLINE]

### Le conclusioni dello studio sono queste:

Il consumo di una dieta crudista è associata ad una elevata perdita di peso corporeo. Dal momento che molte persone crudiste sono esposte a sottopeso e ad amenorrea (cessazione delle mestruazioni), **una dieta di cibi crudi molto rigorosa non può essere consigliata su una base a lungo termine.**

continua la lettura...

### Estratto dello studio.

#### OBIETTIVO

Esaminare la relazione tra la severità delle diete con cibo crudo a lungo termine e la perdita

di peso corporeo, sottopeso e amenorrea.

## METODI

E' stato esaminato un gruppo di persone , in uno studio trasversale, composto da 216 uomini e 297 donne che consumano cibo crudo a lungo termine (3,7 anni).

I partecipanti sono stati divisi in 5 gruppi in base alla quantità di cibi crudi nella loro dieta (70-79, 80-89, 90-94, 95-99 e 100%).

## RISULTATI

Dall'inizio del regime dietetico è stata osservata una perdita di peso medio di 9,9 kg per gli uomini e 12 kg per le donne.

L' indice di massa corporea (BMI) era inferiore al range di peso normale (14,7% dei maschi e 25,0% donne) e fu negativamente correlato alla quantità di cibo crudo consumato e alla durata della dieta crudista.

Circa il 30% delle donne sotto i 45 anni di età ha avuto parziale o completa amenorrea.

I soggetti che mangiano grandi quantità di cibo crudo (> 90%) sono stati colpiti più frequentemente rispetto a dieta cibi crudi moderati.

## CONCLUSIONI

Il consumo di una dieta crudista è associata ad una elevata perdita di peso corporeo. Dal momento che molte persone crudiste sono esposte a sottopeso e ad amenorrea (cessazione delle mestruazioni), **una dieta di cibi crudi molto rigorosa non può essere consigliata su una base a lungo termine.**

=====

Questo era l'articolo.

**Ulteriori considerazioni derivano da quest'altro articolo** ([qui](#) in pdf)

Quanto affermato sopra è del tutto compatibile con l'usuale spiegazione scientifica del fenomeno, dato che l'amenorrea secondaria (ossia non conseguente ad irregolarità cromosomiali o anatomiche) viene frequentemente dal sottopeso e dall'insufficienza calorica-nutrizionale.

In questo caso si parla di amenorrea ipotalamica, che predispone in particolare all'osteoporosi:

<http://www.utilis.net/Morning%20Topics/AAFP%20Articles/Amenorrhea.pdf>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9172234>

I ricercatori (uno dei quali, Claus Leitzmann, è peraltro tra i più storici sostenitori scientifici del vegetarianismo in Germania: (<http://www.euroveg.eu/evu/english/news/news981/leitzmann.html>), sulla base di questi risultati, si sono sentiti di sconsigliare le diete con percentuali di alimenti crudi superiori al 90 %.

**Sarebbe interessante poter monitorare donne crudiste (semmai ne esistano davvero) senza mestruo con la misurazione giornaliera della temperatura basale per poter capire se l'ovulazione comunque avviene oppure no.**

Su riviste scientifiche, di casi documentati di regolare ovulazione/gravidanza in presenza di amenorrea ipotalamica non trattata, **non ne esiste nemmeno uno.**

La **mestruazione** è la perdita di sangue proveniente dalla cavità uterina in seguito allo sfaldamento dello strato superficiale dell'endometrio. Si verifica ciclicamente nelle donne fertili, e rappresenta il risultato finale del ciclo mestruale.

“”””” Il ciclo mestruale è costituito da una catena di mutamenti tissutali che hanno come scopo primario la maturazione mensile di un ovulo all'interno di un'ovaia e la preparazione di un tessuto (mucosa interna dell'utero o endometrio) all'impianto dell'ovulo fecondato. Se l'ovulo non viene fecondato da uno spermatozoo, lo strato superficiale dell'endometrio si sfalda e viene eliminato con il flusso mestruale (mestruazione). Comincia così un nuovo ciclo”””””.

Il ciclo mestruale dura mediamente ventotto giorni, dall'inizio della mestruazione all'inizio della mestruazione successiva. Durante questo periodo avvengono modificazioni a carico dell'endometrio che passa da una fase proliferativa ad una fase secretiva. La prima fase rigenera lo strato superficiale di endometrio che si era sfaldato con la mestruazione precedente; la seconda è necessaria per creare un ambiente ottimale per l'impianto della blastocisti, qualora fosse avvenuta la fecondazione.

Nel caso non avvenga la fecondazione l'endometrio si sfalda a causa di una diminuzione dei livelli di estrogeni e progesterone e si ha la mestruazione, che ha durata media di 3 - 5 giorni. Se avviene la fecondazione, l'embrione produce precocemente un ormone chiamato gonadotropina corionica umana (HCG) che è in grado di prolungare la vita del corpo luteo (corpo luteo gravidico), il quale continua a secernere progesterone ed estrogeni **e il risultato finale è l'assenza della mestruazione e il proseguimento della gravidanza**. Per stabilire l'età gestazionale e l'epoca presunta del parto è necessario conoscere la data dell'ultima mestruazione.

Le mestruazioni si verificano per proteggere l'utero contro la colonizzazione da parte di agenti patogeni trasportati da sperma.

Per quanto riguarda il ruolo biologico-evolutivo delle mestruazioni, anche se resta ancora da chiarire, non vuol dire che non ci sia, e anzi nel tempo sono state avanzate varie ipotesi, ad esempio che lo scopo sia proteggere l'utero e le tube di Falloppio dai patogeni che potrebbero essere trasportati durante i rapporti sessuali: <http://www.conovers.org/ftp/Menstruation.pdf>

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

L'URL di questo articolo è:  
<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=391>



## **Una rigorosa dieta vegetariana migliora i fattori di rischio associati con malattie metaboliche, riduce l'infiammazione intestinale e abbassa il colesterolo, il peso, e lo zucchero nel sangue**

**Data** 17/10/2013 8:00:00 | **Topic:** <Nutrizione - articoli scientifici>

**16/10/13**

### **Titolo**

Strict vegetarian diet improves the risk factors associated with metabolic diseases by modulating gut microbiota and reducing intestinal inflammation.

**Una rigorosa dieta vegetariana migliora i fattori di rischio associati con malattie metaboliche modulando il microbiota(\*) intestinale e riducendo l'infiammazione intestinale.**

### **Fonte**

PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) (clicca [qui](#))

### **Autori**

Kim MS, Hwang SS , Park EJ, Bae JW.

### **Pubblicato in**

Environmental Microbiol Reports. 2013;5:765-775.

Una dieta ricca di carboidrati, vegetariana, a basso contenuto di grassi, abbassa il colesterolo, gli zuccheri nel sangue, e il peso, secondo uno studio pubblicato nel numero di ottobre di Environmental Microbiology Reports.

Persone obese con diabete di tipo 2 e / o ipertensione hanno seguito una dieta ricca di fibre (circa 42 grammi al giorno) a base vegetale per un mese.

I pazienti hanno sperimentato perdita di peso, abbassato il colesterolo, miglior controllo di zucchero nel sangue e il miglioramento flora intestinale.

**I Batteri associati con l'immunità e anti-infiammazione sono aumentati.**

**I batteri più associati con condizioni come l'obesità e patologie infiammatorie intestinali sono diminuiti.**

### **Gli autori dello studio concludono:**

Questo studio sottolinea i benefici della fibra alimentare per migliorare i fattori di rischio di malattie metaboliche e mostra che una maggiore assunzione di fibre riduce l'infiammazione intestinale modificando la flora intestinale .

(\*) Il **microbiota umano** è l'insieme di microorganismi simbiotici che si trovano nel tubo digerente dell'uomo.

Il desueto termine flora intestinale non è del tutto corretto in quanto si tratta prevalentemente



di batteri mentre il termine flora evoca piuttosto il regno vegetale nel quale, nei tempi passati, erano classificati i batteri; aggiungendo che non si tratta soltanto di microbiota intestinali, ma egualmente anche gastrici, ed altri (bocca, gola, etc..), anche il termine umano è preferibile a intestinale per descrivere più fedelmente la natura simbiotica del microbiota.

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=392>



## Sei vegetariano? In Australia hai uno sconto sulla polizza dell'assicurazione

Data 20/10/2013 20:20:00 | Topic: Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

**20/10/13**

Fonte: Leggi ([qui](#))

Sei vegetariano? In Australia hai uno sconto sulla polizza dell'assicurazione

**In Australia** i vegetariani e i vegani possono accedere a sconti e rimborsi sulle polizze assicurative. Chi sceglie una dieta vegetariana o vegana ha infatti una vita più lunga, uno stato di salute migliore ed un impatto ambientale inferiore rispetto a chi segue un'alimentazione convenzionale. Ora chi mangia veg avrà un ulteriore vantaggio: potrà accedere a polizze assicurative agevolate.  
continua la lettura...

La compagnia di assicurazioni **Make A Difference Insurance** ha deciso di offrire uno **sconto fino al 20%** sui premi assicurativi a chi è vegetariano o vegano. **Brian Jones, direttore della compagnia, ha dichiarato che** al giorno d'oggi abbiamo a disposizione prove scientifiche sempre più frequenti che confermano che i vegetariani e i vegani hanno una salute migliore ed un rischio minore di essere colpiti da malattie come infarto, ictus, ipertensione, cancro, osteoporosi, obesità, diabete e problemi renali. “Non puoi avere colesterolo cattivo dal mangiare verdura”, spiega il direttore di gestione della società Brian Jones, quindi il ricorso a una dieta onnivora comporterebbe maggiori costi per la sanità e aumenterebbe il rischio di infarti e altre patologie, con l’effetto diretto di aumentare le tariffe delle polizze.

La compagnia di assicurazioni australiana propone ai vegetariani e ai vegani degli **sconti che possono variare tra i 300 e i 675 dollari.**

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=393>

## SEGNALAZIONE LIBRI

### SEI I LIBRI SEGNALATI DA ACQUISTARE PER LE FESTIVITA' DI FINE ANNO

- 1) Neal D. Barnard - Super cibi per la mente
- 2) Dora Grieco e Laura Mencherini - Guida al vivere vegan
- 3) Grazia Cacciola - Formaggi veg
- 4) Carlo Prisco - Il dovere del vegetarianismo
- 5) AA.VV - Collaboratori del creato (*la scelta vegetariana nella vita del cristiano*)  
a cura di padre Guidalberto Bormolini e padre Luigi Lorenzetti
- 6) Valentino Bellucci - Cristo era vegetariano?

### DETTAGLI SUI LIBRI

#### **Neal D. Barnard**

#### **Super cibi per la mente**

Edizione italiana a cura della dott.ssa Luciana Baroni (pres. di SSNV - Società Scientifica di Nutrizione vegetariana)

#### **Sonda Edizioni – 2013**

pp.320 - €.18,00

#### **Lo trovi qui**

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=343#PCRM>

#### **Cenni sul libro**

Il dottor Barnard, ricercatore impegnato nel campo della medicina preventiva, ha **raccolto qui i risultati degli studi più recenti** e ideato un programma rivoluzionario in 3 passi che può rafforzare la memoria e proteggere il cervello dalle malattie che possono colpirlo. L'autore insegna quali cibi privilegiare nella dieta e quali invece eliminare; descrive esercizi, fisici e mentali, e altre semplici scelte che rinforzano la memoria.

Leggendo questo libro, non solo è possibile imparare come migliorare il funzionamento del proprio cervello e garantire una memoria d'acciaio, ma anche come mantenerlo in salute, riducendo il rischio di diventare una delle molte vittime della demenza di Alzheimer, dell'ictus cerebrale e di altre condizioni che possono interferire con la vita di relazione.

#### **Troveremo nel libro:**

I migliori cibi per far funzionare il cervello.

I pericoli derivanti dall'assunzione dei cibi animali.

I danni causati dall'assunzione eccessiva di metalli (come il ferro, lo zinco e il rame).

Un programma alimentare completo, con menu settimanali, ricette e consigli di cucina.

#### **Cenni sull'autore**

**Neal D. Barnard** è professore associato di Medicina presso la George Washington University, in Washington D.C., e fondatore di PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) un'organizzazione non profit la cui mission è quella di promuovere l'importanza della medicina preventiva e di condurre ricerche cliniche a sostegno dell'efficacia della corretta alimentazione nella prevenzione e nel trattamento delle più gravi e diffuse patologie.

I risultati delle sue ricerche sono stati pubblicati sulle principali riviste medico-scientifiche internazionali e sono stati citati dall'American Diabetes Association e dall'American Dietetic Association nelle loro linee guida ufficiali.

I suoi libri diventano puntualmente best seller del «New York Times».

**Dora Grieco e Laura Mencherini**

**Guida al vivere vegan**

*(con oltre 700 ristoranti vegan in tutto il mondo)*

**Terra Nuova Edizioni - 2013**

pp. 176 - € 12,00

**Lo trovi qui**

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=23#guida>

### **Cenni sul libro**

Guida al vivere vegan è una bussola verde per scegliere cibo, abbigliamento, cosmesi e detergenza rispettosi degli altri animali. Con tanti link e indirizzi, riflessioni e informazioni

Ma cosa vuol dire vegan nella pratica quotidiana?

Quali sono le motivazioni e i vantaggi di un'alimentazione senza proteine animali?

E' vero che per la produzione di molti vini si utilizzano sostanze di derivazione animale?

Come si riconoscono i cosmetici veramente cruelty-free?

Cosa è possibile usare invece del cuoio e della lana, e degli altri innumerevoli prodotti di origine animale che vengono proposti quotidianamente?

In Guida al vivere vegan trovate le risposte a tutte queste domande e ai tanti interrogativi.

Avvalendosi della collaborazione scientifica di medici, naturopati, veterinari, nutrizionisti e psicologi, le autrici accompagnano il lettore alla scoperta della scelta vegan.

Completano il volume un ricettario di base per compiere i primi passi nell'alimentazione al 100% vegetale, un ricco repertorio di alimenti, prodotti per l'igiene, capi d'abbigliamento, nonché un ampio indirizzario di punti vendita, esercizi commerciali, festival e ristoranti tutti rigorosamente vegan.

Acquistando questo libro aiuterai il "Progetto le bambine" di Vitadacani: 12 macachi fascicolare, tutte femmine, salvate da un destino crudele che le avrebbe portate sui tavoli dei laboratori o in gabbie di collezionisti privati.

### **Cenni sulle autrici**

**Dora Grieco**, vegana dal 1993, è tra i fondatori dell'associazione Progetto Vivere Vegan Onlus e Campagne per gli animali.

**Laura Mencherini** è da sempre impegnata nell'attivismo a favore degli animali. Vive a Firenze dove insegna yoga e meditazione.

**Grazia Cacciola**

**Formaggi veg**

Latte, yogurt e formaggi vegetali fatti in casa

*Con oltre 600 immagini e tutte le indicazioni pratiche su ingredienti, attrezzature e ricette.*

**Sonda Edizioni - 2013**

pp. 224 - €19,90

**Lo trovi qui**

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=195#formaggiveg>

**Cenni sul libro**

Per chi è intollerante a latte e derivati o per chi vuole passare alla dieta vegan, per i vegetariani che faticano ad eliminarli, per chi apprezza la cucina naturale e l'autoproduzione: l'autrice spiega passo per passo come preparare in casa latte, yogurt e formaggi da legumi e cereali e come impiegarli nelle ricette più classiche: dalla pizza, allo strudel di ricotta, dal risotto alle lasagne, dalla caprese alla fonduta piemontese, dal parmigiano alla mozzarella filante, dalla feta alla scamorza e persino la robiola e le sottilette.

**Cenni sull'autrice**

**Grazia Cacciola** è autrice di saggi e manuali sull'alimentazione consapevole e gli stili di vita etici. Vegan da molti anni, è specializzata in tecniche agronomiche ecosostenibili e si occupa di divulgazione sull'agricoltura naturale e la decrescita, promuovendo l'autoproduzione e il downshifting.

È stata l'esperta di coltivazione naturale e autoproduzione nella trasmissione Geo&Geo, Rai3.

Conduce il programma radiofonico di eco-informazione Semi di erbaviola di cui è anche autrice.

**Carlo Prisco**  
**Il dovere del vegetarianismo**  
**Youcanprint Libreria - 2013**  
pp. 154 - € 12,00

Si può anche ordinare in formato elettronico

**vedi qui**

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=23#prisco>

### **Cenni sul libro**

Attraverso la ricostruzione storico-filosofica delle radici del vegetarianismo nella cultura occidentale e le numerose implicazioni della scelta alimentare nel presente, una spiegazione del fenomeno del vegetarianismo, dalle origini frugivore della specie umana fino agli allevamenti intensivi del XXI secolo. Alla fine dell'analisi il classico quesito: "Perchè essere vegetariani?" sarà invertito in: "Perchè essere onnivori?".

### **Cenni sull'autore**

**Carlo Prisco**, avvocato civilista, esercita a Milano. Nel 2013 ha conseguito il dottorato di ricerca (PhD) in Scienze Giuridiche presso l'Università Statale di Milano Bicocca, con tesi in materia di filosofia del diritto dal titolo: "I diritti animali: analisi e nuove prospettive dell'alimentazione umana", con la partecipazione del Professor Gary L. Francione in qualità di commissario d'esame. Collabora con le riviste Diritto all'Ambiente, Impronte e Non Credo, nonché con i siti web Stile Naturale e Veg Hip, facendo divulgazione in materie di diritto, etica, animalismo, vegetarianismo ed ecologia.

Nel 2000 è diventato vegetariano, quindi vegano.

Ha collaborato e collabora, prestando opera di volontariato, quale attivista e consulente legale per associazioni che promuovono il rispetto di ambiente, umani e non umani.

AA.VV

**Collaboratori del creato**

*(la scelta vegetariana nella vita del cristiano)*

a cura di padre Guidalberto Bormolini e padre Luigi Lorenzetti

(prefazione di Mons. Eugenio Binini)

**LEF (Libreria Editrice Fiorentina) - 2013**

Prezzo: € 14,00

Il libro è acquistabile online su “Libreria del Santo” e lo si può fare andando nella pagina dell’associazione e cliccando sul banner in fondo, cioè [qui](#).

Per ogni libro acquistato, cliccando su questo banner ACV riceverà un euro (per pubblicarlo l’associazione ha rinunciato ai diritti d'autore, per cui in tutti gli altri casi non avranno rimborsi).

**Lo trovi qui**

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=23#acv>

**Cenni sul libro**

Cenni più dettagliati sul libro si posso trovare [qui](#).

E' la prima pubblicazione dell' **Associazione Cattolici Vegetariani**.

Presentato durante il III Convegno Nazionale dell’associazione, il testo è stato creato sulla base degli atti del II Convegno Nazionale.

Il volume raccoglie una serie di saggi brevi riguardo al tema della scelta vegetariana per il rispetto del creato e contiene anche un saggio di Paolo de Benedetti, il biblista che molti conoscono per le frequenti presenze alla trasmissione Rai “Uomini e profeti”.

**Padre Luigi Lorenzetti**, uno degli autori del libro, è il responsabile della rubrica “Chiedi al teologo” di Famiglia Cristiana; è un noto teologo moralista ed è stato per molti anni direttore della Rivista di Teologia Morale dei Padri Dehoniani di Bologna. **Egli stesso è vegetariano.**

**Valentino Bellucci**

**Cristo era vegetariano?**

*(Interrogarsi su una parte di storia forse taciuta o dimenticata)*

**Editoriale Programma - 2013**

pp.120 - €.9,00

**Lo trovi qui**

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=23#bellucci>

**Cenni sull'autore**

**Valentino Bellucci** (Weinheim 1975) ha insegnato presso le università di Macerata e Urbino.

Attualmente è docente di Storia e Filosofia nei licei italiani.

Ha al suo attivo saggi sulla cultura vedica e la mistica indiana. Dipinge e si dedica alla poesia. Il suo operato ha lo scopo principale di divulgare una tradizione spirituale e scientifica in grado di fornire alla società occidentalizzata gli strumenti per risolvere alla radice i suoi mali sociali e psicologici.

**Ha scritto:**

Il benessere attraverso l'Ayurveda (Editoriale Programma)

Lo yoga devozionale indiano. Il vaishnavismo (Ed. Xenia)

Il pensiero estremo. Saggi sui filosofi contemporanei (Ed. Tabula Fati)

Walter Benjamin. La duplice genealogia del simbolo e della verità (Ed. Ghibli)

**Cenni sul libro**

Questo saggio storico si propone di informare i lettori di una immensa tradizione cristiana legata al vegetarianesimo.

Molti documenti e una nuova lettura teologica fanno pensare che Gesù stesso fosse vegetariano, contrario all'uccisione di animali per il gusto di mangiarseli o per offrirli in sacrificio.

I documenti provano che le prime comunità cristiane, gli apostoli e i padri della Chiesa seguivano una alimentazione vegetariana.

I **Recognitionum libros**, anticamente attribuiti a **San Clemente Romano**, affermano che **San Pietro** non si nutriva che di pane, olive e raramente erbe, mentre **San Gregorio Nazianzeno** si cibava solo di lupini.

**San Clemente Alessandrino** riporta che l'apostolo **Matteo** si nutriva di semi, frutta ed erbaggi, ma non di carni.

**Eusebio di Cesarea** afferma che **tutti i discepoli di Cristo** si astenevano da carne e vino".

Se gli apostoli si astenevano dal mangiare gli animali perché Cristo stesso non avrebbe dovuto farlo? Fu proprio lui a istruirli su come vivere. Ma **vedremo in che modo e perché i vangeli sono stati modificati**, ritrovando così le parole stesse di Gesù, quelle parole potenti che hanno portato i suoi discepoli a non togliere la vita a nessun animale per farne del cibo.

Decisivo il contributo storico-teologico di **Monsignor Mario Canciani**, i cui testi sono ampiamente citati nel saggio.

**Inoltre**, in appendice, il libro illustra le conseguenze per l'ambiente e per la salute di una alimentazione "contro natura" e "contro Dio".