



n.25 - Dicembre 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”

Errata corrige

Nello scorso numero 24 -2013 abbiamo pubblicato un articolo col seguente titolo:

“Effetti negativi di una dieta fruttariana a lungo termine: amenorrea (assenza di mestruazioni).”

La dieta esaminata non era fruttariana ma crudista, per cui il reale titolo è:

“Effetti negativi di una dieta crudista a lungo termine: amenorrea (assenza di mestruazioni).”

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=391>

Indice e Sommario della Newsletter:

- 1) Rassegna di notizie (Good News - Bad News) - Esercito norvegese: ogni lunedì menù vegetariano**
- 2) Rassegna di notizie (Good News - Bad News) - Giornata vegetariana nelle scuole mantovane**
- 3) Nutrizione - articoli scientifici - Uno studio su 66.485 donne: Diete ad alto contenuto di grassi e ricche di proteine animali collegate al diabete di tipo 2**
- 4) Nutrizione - articoli scientifici - Francia (IFN - Istituto di Nutrizione) - Vegetariani meno colpiti da diabete (articolo già pubblicato il 14/01/2009)**
- 5) Nutrizione - articoli scientifici - Dieta Veg riduce i rischi Cardio-vascolari (articolo già pubblicato il 18/03/2008)**

SEGNALAZIONI

- 1) Lista generale "Nutrizione - articoli scientifici"-alimentazione vegan
- 2) Cosmesi: Fantastika ottiene il marchio della Vegan Society
- 3) Cucina: Blog di cucina vegan col Bimby
- 4) Gelaterie vegan: Il Gelato Amico (Torino/Ravenna)
- 5) Panineria e Take away vegan: Nanda's (Lucca)
- 6) DVD - Libro: Salto nel crudo (di Laura Cuccato)
Edizioni Landinilab di Schio (VI) - 2013
- 7) Rivista vegan : Funny Vegan

SEGNALAZIONI

(1)

Gli articoli scientifici sulla nutrizione (vegan) che Società Vegetariana (associazione di cultura vegan) ha tutt'oggi (01/12/2013) pubblicato sono : **60 !!!!!**

Puoi leggerli andando nel nostro sito alla pagina

Lista generale "Nutrizione - articoli scientifici"-alimentazione vegan

o cliccando qui

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=389>

(sotto ogni articolo, nel sito, è possibile cliccare a destra sull'icona Stampa o salva in PDF o invia per mail)

Buona lettura e buona cultura



Esercito norvegese: ogni lunedì menù vegetariano

Data 1/12/2013 9:10:00 | **Topic:** Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

01/12/2013 - Norvegia

Esercito norvegese: ogni lunedì menù vegetariano

Fonte: leggi [qui](#)

Anche se la 'vera' bella notizia dovrebbe essere: Norvegia, niente più esercito...pubblichiamo quanto segue:

La decisione presa per contribuire a diminuzione emissioni gas serra

Lunedì? Niente carne. Almeno al lunedì. È questa la decisione presa la **Norvegia** per le **mense del proprio esercito**. Scelta fatta per contribuire alla limitazione delle emissioni di gas serra.

Così tutti per i soldati del paese nordico, comprese anche le unità operative di stanza all'esercito, vedranno nel menù del lunedì solo pasti vegetariani.

L'iniziativa dovrebbe permettere di economizzare 150 tonnellate di carne ogni anno: stando ai dati diffusi dalla Fao l'allevamento di bestiame è responsabile del 18% delle emissioni di gas a effetto serra di origine antropica.

Secondo l'ong ecologica "Framtiden i vaare hender" ogni norvegese consuma in media nel corso della sua vita la carne di oltre 1.200 animali: 1.147 polli, sei tra vacche e buoi, 22 fra agnelli e montoni e 2,6 cervidi.

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=400>



Giornata vegetariana nelle scuole mantovane

Data 1/12/2013 8:30:00 | **Topic:** Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

29/11/2013 - Mantova

Giornata vegetariana nelle scuole mantovane

Fonte: leggi [qui](#)

Una **trentina i comprensivi scolastici** per altrettanti Comuni virgiliani che hanno aderito all'iniziativa promossa dal Gal Oltrepo Mantovano in partnership con i Gal Oglio Po Terre d'Acqua e Gal Colline Moreniche. Un evento che si prevede coinvolgerà oltre **16 mila bambini e ragazzi**.

I cibi vegetariani vengono già proposti nelle mense scolastiche mantovane: la particolarità del prossimo venerdì è che **il menù vegetariano sarà preparato in tutti gli istituti scolastici** contemporaneamente.

A contribuire alla realizzazione del vegetarian day la **Cir** che gestisce la gran parte delle mense scolastiche mantovane e l'**Asl**. Proprio l'Azienda Sanitaria Locale ha il compito di vagliare i menù che vengono proposti quotidianamente a quegli alunni che mangiano fuori casa a pranzo.

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=399>



Uno studio su 66.485 donne: Diete ad alto contenuto di grassi e ricche di proteine animali collegate al diabete di tipo 2

Data 15/11/2013 17:00:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

15/11/2013

Fonte

PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) e testo originale in inglese ([qui](#))

Titolo

Dietary acid load and risk of type 2 diabetes: the E3N-EPIC cohort study.

Carico acido dietetico e rischio di diabete di tipo 2 (*)

Autori

Guy Fagherazzi, Alice Vilier, Fabrice Bonnet, Martin Lajous, Beverley Balkau, Marie-Christine Boutron-Ruault, Françoise Clavel-Chapelon

Pubblicato da

Diabetologia (published online November 11, 2013)

Una dieta ricca di proteine e di grassi e povera di carboidrati può aumentare il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. I ricercatori hanno seguito **66.485 donne per un periodo di oltre 14 anni**.

continua la lettura [qui](#) (e vedi in fondo alla pagina gli articoli correlati)

Le donne con diete ricche di carne e povera di carboidrati e cibi vegetali, che i ricercatori hanno chiamato una **dieta acida**, ha avuto un 56 per cento più probabilità di sviluppare il diabete, rispetto a quelle diete alimentari ad alto contenuto di frutta e verdura, che i ricercatori hanno chiamato una **dieta alcalina**.

Scrivono:

Una dieta occidentale ricca di prodotti animali e di altri alimenti acidogenici può indurre un carico acido **che non viene compensato** da frutta e verdura; questo può causare acidosi metabolica cronica...

Loro conclusioni

Abbiamo dimostrato per la prima volta in un ampio studio prospettico che il carico acido dietetico era positivamente associato a rischio di diabete di tipo 2, indipendentemente da altri fattori di rischio noti per il diabete.

I nostri risultati devono essere convalidati in altre popolazioni, e può portare a promozione di diete con un basso carico acido per la prevenzione dei diabete.

(*) Esistono due forme principali di diabete: il tipo 1 e il tipo 2.

- Diabete mellito di tipo 1 (a patogenesi autoimmune)
- Diabete mellito di tipo 2 (familiare non autoimmune)

Il **diabete di tipo 1** è una malattia autoimmune, in cui il sistema immunitario della persona colpita aggredisce e distrugge le cellule del pancreas responsabili della produzione di insulina (cellule beta). Insorge in genere durante l'infanzia o l'adolescenza e più raramente in età adulta.

Il **diabete di tipo 2** interessa il 90% dei casi, è la forma di diabete più frequente ed è tipico dell'età matura.

In passato veniva detto Non Insulino-Dipendente o di tipo adulto o senile o grasso o non chetosico, che non necessita di insulina tranne che in casi particolari.

E' provocato da un deficit, per lo più parziale, della secrezione di insulina, associato ad una resistenza dei tessuti periferici all'azione dell'insulina stessa.

Una terza forma è il **diabete mellito gestazionale**: una condizione caratterizzata da una ridotta tolleranza al glucosio che si instaura durante la gravidanza.

Articoli correlati, pubblicati da Società Vegetariana

Asl Milano ai medici: prescrivete dieta vegana ai diabetici

[\(1\)](#)

Vegetariani a minor rischio di sindrome metabolica (-66%)(diabete, malattie cardiovascolari)

[\(2\)](#)

Francia - IFN (Istituto di Nutrizione) - Vegetariani meno colpiti da diabete

[\(3\)](#)

Evitare il latte di mucca può ridurre il rischio di diabete di tipo 1

[\(4\)](#)

Diabete tipo 2 : Alimentazione vegan più efficace per la perdita di peso e nei valori di glicemia e colesterolemia

[\(5\)](#)

Otto studi scientifici : Cereali integrali nella prevenzione e nella gestione del diabete : l'utilità di un regime alimentare a base vegetale

[\(6\)](#)

Diabete: l'opzione vegana - due ricerche scientifiche sulla corretta alimentazione

[\(7\)](#)

Le diete ad alto contenuto di grassi e il diabete

[\(8\)](#)

Un batterio contenuto nel latte causa il diabete

[\(9\)](#)

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=396>



Francia - IFN (Istituto di Nutrizione) - Vegetariani meno colpiti da diabete

Data 19/1/2009 22:50:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

14/01/09 - Parigi (notizia Ansa sul quotidiano [Le Figaro](#))

Essere vegetariani ha i suoi vantaggi: meno incidenza dei casi di diabete e di obesità, ma anche meno problemi coronarici.

E' quanto assicurano:

Bernard Guy-Grand, vicepresidente dell'IFN (Istituto francese per la nutrizione) e Fernand Lamisse, professore emerito di nutrizionismo.

Non bastano, però, solo le verdure: il segreto è associarle a legumi e cereali, un binomio che produrrebbe proteine molto simili a quelle presenti nella carne. Studi epidemiologici hanno rilevato che **i vegetariani soffrono meno di ipertensione, problemi coronarici, diabete e obesità**. Chi consuma molta verdura e frutta, poi, si sazia prima e mangia meno degli altri (ANSA).

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=42>



Dieta Veg riduce rischi cardio-vascolari e artrite reumatoide

Data 11/7/2008 12:00:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

18/03/08 - Karolinska Institutet di Stoccolma

Testo in italiano ([qui](#))

Fonte originale ([Karolinska Institutet -2008](#))

Articolo collegato, sempre del Karolinska Institutet (del 2001) ([qui](#))

Titolo dell'articolo del 2001 - A vegan diet free of gluten improves the signs and symptoms of rheumatoid arthritis: the effects on arthritis correlate with a reduction in antibodies to food antigens.

Una dieta vegana priva cioè di glutine, latte e derivati, migliora i segni e i sintomi dell'artrite reumatoide. Con tale dieta si osserva una netta riduzione degli anticorpi contro gli antigeni contenuti in certi tipi di cibo(ovviamente non vegan).

Osservano i ricercatori : l'assunzione di cibo può modificare il decorso dell'artrite reumatoide

Titolo dell'articolo del 2008 - Vegan diet promotes atheroprotective antibodies in patients with rheumatoid arthritis

Dieta vegana promuove anticorpi ateroprotettivi(*) nei pazienti con artrite reumatoide

(*) Il termine ateroma viene dal greco athera, che significa "pappa", ad indicare il materiale grasso, poltaceo, contenuto nelle placche

Abolire la carne, le uova, il pesce e i latticini: in altre parole scegliere la dieta vegana per proteggersi da ictus e problemi cardiaci, soprattutto se si soffre di artrite reumatoide. Lo ipotizza una ricerca svedese pubblicata sulla rivista scientifica Arthritis Research and Therapy: i ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma **hanno chiesto a 38 persone in buona salute di seguire un regime alimentare di tipo vegano e ad altri 28 volontari di seguire una semplice dieta** che prevedeva una riduzione della quantità di grassi saturi e una preferenza di prodotti integrali rispetto a quelli interi.

Ecco il risultato...

In una dieta vegana, l'apporto quotidiano di energia è costituito per il 10% dalle proteine, per il 60% dai carboidrati e per il 30% dai grassi con una buona quantità di noci, granoturco, frutta, verdura e latte di sesamo per garantire all'organismo la necessaria dose di calcio.

Il risultato dell'**esperimento, che è durato dodici mesi**, ha dimostrato che **la dieta vegana è efficace nel** ridurre il livello di colesterolo complessivo e di colesterolo cattivo ed è, inoltre, in grado di contribuire a perdere peso e raggiungere un più ottimale indice di massa corporea. Un risultato davvero interessante che, **secondo i ricercatori svedesi, può rappresentare un utile suggerimento per chi soffre di artrite reumatoide** (circa venti milioni di persone nel

mondo), una patologia autoimmune che provoca **infiammazioni che possono compromettere la salute della arterie e aumentare il rischio di eventi cardiovascolari.**

Johan Frostegard, a capo dell'equipe di studio, ha spiegato che **già precedenti ricerche** avevano individuato nel regime alimentare vegano la dieta migliore per le persone con artrite reumatoide (vedi [qui](#)).

“Il nostro studio - ha dichiarato Frostegard - ha dimostrato che **la dieta vegana riduce la pressione, abbassa i livelli di colesterolo e l'indice di massa corporea nonché limita l'incidenza di disturbi cardiovascolari**”.

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=20>

2) **Cosmesi:** Fantastika ottiene il marchio della Vegan Society

Fantastika, azienda che opera nella vendita diretta di cosmetici biologici cruelty free ha ottenuto anche il Marchio Registrato della prima società vegan del mondo, fondata in Inghilterra nel 1944. I fondatori di The Vegan Society sono gli inventori di questo termine. Il marchio è rappresentato dal famoso simbolo del girasole che viene concesso in uso esclusivamente alle aziende che producono e distribuiscono prodotti completamente privi di derivati animali e che non conducono alcun test su animali.

3) **Cucina:** Blog di cucina vegan col Bimby <http://www.vegetariumoconbimby.com>

4) **Gelaterie vegan:** Il Gelato Amico (Torino/Ravenna)

- **Torino** <http://www.ilgelatoamico.it> (di Cristian Ciacci - Gelateria che non utilizza prodotti animali (lattosio, uova) né glutine (nemmeno nei cono) né zucchero; bassissimo contenuto di grassi, poche calorie (circa un terzo rispetto ai gelati tradizionali), solo prodotti biologici e naturali. Un prodotto artigianale, mantecato fresco ogni giorno. Si possono gustare 14 gusti: sei con frutta fresca di stagione ed otto creme.

- **Ravenna** www.ilgelatoamico.it presso Gelateria Papilla

5) **Panineria e Take away vegan:** Nanda's (Lucca)

- **Lucca** <http://www.nandas.it> Take away vegano in via Fillungo: hamburger, hotdog, dolci e pasticceria vegan con energia certificata LifeGate a impatto zero da fonti rinnovabili, stoviglie e packaging compostabile al 100% in amido di mais e mater-Bi. Usano esclusivamente farine integrali bio per i panini, bevande bio e del mercato fair-trade e caffè biologico equosolidale.

6) **Dvd-Libro**

- **Salto nel crudo** (*Video corso di cucina vegana crudista*) di **Laura Cuccato**

Edizioni Landinilab di Schio (VI) - 2013

(11 videoricette, con allegato un booklet di 32 pagine di ricette) - € 20,50

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

Si può ordinare qui :

<http://www.landinilab.it/portfolio/salto-nel-crudo-dvd-laura-cuccato/>

Laura Cuccato è cuoca vegana crudista. Il DVD è stato realizzato e prodotto interamente da LandiniLab, sia per quel che riguarda la parte video, sia per quel che concerne la parte grafica/packaging. L'opera è rivolta anche a coloro che desiderano muovere i primi passi nel mondo vegano crudista.

6) **Rivista vegan**

- **FUNNY VEGAN** (*rivista in formato cartaceo*)

<http://www.funnyvegan.com>

punti vendita <http://www.funnyvegan.com/compra-la-rivista-funny-vegan/#lista>