



n.17 - Gennaio 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”

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

1) Fine di una leggenda idiota: anche i crostacei possono provare dolore.

Quando vengono immerse ancora vive nell'acqua bollente le aragoste soffrono, come i granchi e gli altri crostacei. La scoperta, pubblicata sul Journal of Experimental Biology, contraddice quanto si è creduto finora: e dimostra che i loro movimenti prima di finire in pentola non sono riflessi automatici. Nell'articolo Ansa, i commenti degli chef denotano come la coscienza umana sia un grande emporio di tragica e brutale incoscienza: si parla adesso di sostituire alla bollitura dal vivo, una 'dolce morte'.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=360>

Nutrizione - articoli scientifici

2) Uno studio su 69.120 persone: Le diete vegane presentano un rischio di cancro inferiore.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=361>

Video (del mese)

3) Karma, la Mucca che piange finché non rivede il figlio vitellino.

Al contrario dei vegani, gli onnivori e i vegetariani impongono la morte del vitello per nutrirsi di latte. Se i primi si definiscono buoni, i secondi amano proporsi come buoni e non violenti (cioè il peggio dell'egoità).

In questo video si vede il momento del ricongiungimento della madre che corre verso il figlio, come anche tutte le madri umane fanno.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=356>

Nutrizione - articoli scientifici

4) Studio scientifico: l'umore dei vegetariani è migliore di quello degli onnivori, grazie anche all'alimentazione.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=358>

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

5) L'esposizione ad agricoltura animale aumenta la prevalenza di danni ai nervi.

Le aziende produttrici di latte e allevatrici di manzi hanno maggiori probabilità di soffrire di intorpidimento e debolezza, caratteristiche di neuropatia periferica, rispetto agli agricoltori che non lavorano con gli animali, secondo la nuova analisi su 16.340 partecipanti ad uno studio sulla salute agricola.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=353>

Nutrizione - articoli scientifici

6) Leucemia, studio scientifico: dalle verdure una cura.

Un composto contenuto nelle verdure crucifere come broccoli, cavoli, cavoletti di bruxelles, e cavolfiori, il sulforafano, si è dimostrato in grado di uccidere le cellule tumorali della leucemia linfoblastica acuta (LLA), lasciando intatte quelle sane.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=355>

Fine di una leggenda idiota: anche i crostacei possono provare dolore.

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON18/1/2013 8:10:00

17/01/2013 - Uno studio pubblicato sul JEB (Journal of Experimental Biology)

Autori: biologi Elwood e Barry Magee, dell'irlandese Queen's School of Biological Sciences.

(leggi il [testo Ansa](#))

Fine di un'altra leggenda metropolitana: quando vengono immerse ancora vive nell'acqua bollente **le aragoste soffrono, come i granchi e gli altri crostacei.**

La scoperta, pubblicata sul Journal of Experimental Biology, contraddice quanto si è creduto finora: **e dimostra che i loro movimenti prima di finire in pentola non sono riflessi automatici.**

Nell'articolo Ansa, i **commenti degli chef** denotano come la coscienza umana sia un grande emporio di **tragica e brutale incoscienza**: si parla adesso di sostituire alla bollitura dal vivo, una ' **dolce morte**'.

Sintesi del testo:

A dimostrare che, proprio come i mammiferi, i crostacei possono provare ed esprimere un'autentica sofferenza è l'esperimento condotto dai biologi Elwood e Barry Magee, dell'irlandese Queen's School of Biological Sciences.

Il test conferma definitivamente quanto gli stessi ricercatori avevano osservato in passato studiando gamberi e paguri.

L'esperimento è stato condotto su decine di granchi comuni che, **sottoposti ad una piccola scossa elettrica, hanno cercato di evitare la seconda nascondendosi**: per gli autori della ricerca il comportamento smentisce decisamente l'opinione comune, ossia che i crostacei non provassero dolore.

I ricercatori non hanno dubbi: **"L'esperimento - spiega Elwood - è stato progettato in modo da poter distinguere chiaramente le reazioni dovute al dolore da quelle generate da un movimento riflesso chiamato nocicezione"**.

Quest'ultima è una reazione generata dalle terminazioni nervose periferiche. Mentre la prima è una reazione consapevole, la seconda è una sorta di automatismo.

I ricercatori sono convinti che la loro scoperta non potrà non avere conseguenze sul modo in cui aziende alimentari e chef trattano granchi, gamberi e aragoste.

Nell'articolo Ansa, i **commenti degli chef** denotano come la coscienza umana sia un grande emporio di **tragica e brutale incoscienza**: si parla adesso di sostituire alla bollitura dal vivo, una ' **dolce morte**'.

..gli chef attendono adesso ulteriori indicazioni dal mondo della ricerca. "Ho sempre saputo che

immergendo in acqua bollente dalla testa un'aragosta non sente dolore. **Nessuno vuol far male agli animali** (?????) e io sono sempre stato molto scrupoloso', spiega all'Ansa lo chef Heinz Beck....
... se non va bene la tradizionale cottura in acqua bollente, **ci diano indicazioni per una dolce morte** perché la clientela continua a chiedere, anche in tempi di crisi, i crostacei'. Nel frattempo, conclude, "rimango scrupoloso, ma continuerò a portarli a tavola".

[Uno studio su 69.120 persone: Le diete vegane presentano un rischio di cancro inferiore](#)

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON18/1/2013 10:10:00

18/01/13 - Le diete vegane presentano un rischio di cancro inferiore

Autori:

Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G.

“Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population”.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev - Nov. 20, 2012.

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

Le diete vegane sono collegate a un tasso di cancro globale inferiore, secondo un nuovo studio pubblicato sulla rivista *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*.

Le diete di **69.120 partecipanti** del Adventist Health Study-2 sono state monitorate per **più di quattro anni**.

I modelli alimentari sono stati suddivisi in cinque categorie:

- 1) non-vegetariani
- 2) semivegetariani
- 3) latte-vegetariani (consuma prodotti lattiero-caseari e uova)
- 4) pesco-vegetariani (consuma latticini, uova e pesce)
- 5) vegani

I vegani avevano un 16 per cento di diminuzione del rischio di tutti i tumori, e le donne vegane hanno avuto un 34 per cento di diminuzione del rischio di altri tumori specifici, tra cui seno, ovaie e tumori uterini, rispetto ai non-vegetariani.

Nelle conclusioni è scritto:

Le diete vegetariane sembrano conferire protezione contro il cancro.

La dieta vegan sembra conferire un più basso rischio di cancro in generale e altri specifici tumori femminili, rispetto ad altri modelli alimentari.

Le diete lacto-ovo-vegetariane sembrano conferire protezione contro i tumori del tratto gastrointestinale.

Karma, la Mucca che piange finché non rivede il figlio vitellino

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON6/1/2013 7:20:00

L'evoluzione spirituale è una onda che parte da lontano, da uno oceano. Occorrerà perciò molto tempo prima che arrivi in spiaggia e rimodelli la riva.

Ma salendo su una collina possiamo vederne l'inarrestabile avvicinamento.

Gli onnivori e i vegetariani impongono la morte del vitello per nutrirsi di latte.

Se i primi si definiscono buoni, i secondi amano proporsi come: buoni e non violenti (cioè il peggio dell'egoità).

Karma, è una mucca salvata dai volontari di Gentle Barn da un allevatore che la teneva senza acqua, cibo e un riparo.

Una volta arrivata al centro recupero passò tutta la notte a piangere disperatamente in cerca del figlio dal quale era stata allontanata.

In questo video si vede il momento del loro ricongiungimento. La madre corre verso il figlio, come tutte le madri umane fanno.

Il piccolo più volte cadrà a terra a causa dello stress del viaggio e la mancanza di cibo. E andrà subito ad allattarsi dalla madre. Come tutti i bambini umani fanno.

continua la lettura...

Tutti i giorni i vitellini sono strappati alle loro mamme per far sì che gli esseri umani possano vigliaccamente rubargli il latte. I vitellini vengono vigliaccamente uccisi e alle madri ancor più vigliaccamente, si ruba il latte, dopo aver assassinato il figlio, definendolo: alimento gustoso, salutare, utile per l'uomo; c'è financo **una disgustosa pubblicità che parla di Yoghurt con amore.**

Questo fanno gli onnivori e i vegetariani : impongono la morte del vitello per nutrirsi di latte.

Se i primi si definiscono buoni, i secondi amano proporsi come: buoni e non violenti (cioè il peggio dell'egoità)

In natura nessun animale aggredisce un altro animale per assumere il latte e ammazzare il figlioletto dell'animale aggredito.

Lo fa soltanto una Bestia: l'uomo, con la u molto minuscola e la B molto maiuscola

Questo tipo di uomo, con la u molto minuscola, quando gli si fa presente questa considerazione, reagisce immediatamente con un unico standardizzato, diffuso, comportamento ed afferma:

"ci meravigliamo dei vostri insulti e della vostra aggressività ingiustificata, siete dei violenti proprio voi che parlate di non violenza". Qualcun'altro, aggiunge: *"esiste la libertà di scelta"* (vallo a raccontare al vitellino e alla mucca).

Una volta scritta questa affermazione, spengono il pc o posano la penna, e poi col volto sorridente, lo stesso volto sorridente che i nazisti e le loro mogli avevano circolando per le strade poco lontane dai

lager, riprendono a squartare tonni, zampe di maiali, ingoiano topi (in alcune parti del mondo), scimmie, insetti e cani (in alcune parti del mondo), vitelli (budella e testicoli compresi; testicoli!!) e coccodrilli (in alcune parti del mondo). **E i vegetariani bevono il latte firmando così la condanna a morte dei vitellini, delle caprette. Poi escono nelle strade, magari a far banchetti informativi o manifestazioni di protesta contro i carnivori. La sfrontataggine dell'egoità.**

Questo è il pasto che ingoiano e che soggiorna nel loro stomaco. Questo è il pasto che finisce per formare biochimicamente la loro mente e i loro sentimenti.

E una gran parte di questi uomini, con la u molto minuscola e la B molto maiuscola, peggiorano il degrado dell'egoità umana, sostenendo che tutto questo scempio è parola di Dio (dall'agnello pasquale alla carne halal o kasher derivata dallo gozzamento della sventurata vittima).

Ma come tutte le altre storie di efferata brutalità, "**schiaffismo e vendita dei negri chiusi nelle gabbie, impunità del delitto d'onore, divieto del diritto di voto alle donne, sfruttamento lavorativo degli esseri umani, traffico di minori, obbligatorietà del servizio militare, guerre mondiali**", anche questa brutalità, compiuta da onnivori e vegetariani, è destinata a finire.

L'evoluzione spirituale è una onda che parte da lontano da uno oceano. Occorrerà perciò molto tempo prima che arrivi in spiaggia e rimodelli la riva.

Ma salendo su una collina possiamo vederne l'inarrestabile avvicinamento.

Studio scientifico: l'umore dei vegetariani è migliore di quello degli onnivori, grazie anche all'alimentazione

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON13/1/2013 11:30:00

- La limitazione di carne, pesce e pollame negli onnivori migliora l'umore. Questo il titolo di uno studio pilota randomizzato controllato. (*)

13/01/13 - Fonti

- **Testo in inglese** (clicca [qui](#)): Nutrition Journal (**Febbraio 2012**)

Titolo: "Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial" (traduzione "La limitazione di carne, pesce e pollame in onnivori migliora l'umore: Uno studio pilota randomizzato controllato").

Autori : Bonnie L Beezhold - Carol S Johnston

Nutrition Department, Benedictine University, 5700 College Road, Lisle, Illinois, USA

2 School of Nutrition and Health Promotion, Arizona State University, 500 N. 3rd Street, Phoenix, AZ, USA

- **Testo in italiano** (clicca [qui](#))

- **Bibliografia correlata:** 24 riferimenti

Da una ricerca condotta dalla Benedictine University (sezione Dipartimento di Nutrizione) e dall'Arizona State University pubblicata sul '**Nutrition Journal**' emergono dati interessanti favorevoli ancora una volta alla dieta veg.

In questo studio pilota **39 volontari maschi e femmine** maggiorenni onnivori sono stati assegnati casualmente a tre diverse condizioni: un gruppo ha continuato a seguire un regime alimentare onnivoro, un altro gruppo ha adottato uno stile alimentare vegetariano con l'aggiunta di pesce, quattro volte a settimana, mentre il terzo gruppo ha seguito una **dieta essenzialmente vegetariana**.

Durante le due settimane dello studio, i volontari sono stati sottoposti ad analisi mediche per verificare i livelli di acidi grassi essenziali, omega 3 (EPA e DHA) e omega 6 come l'acido arachidonico (AA) e a questionari per verificare gli stati d'umore.

Partendo dal presupposto per cui una dieta onnivora tenda ad essere associata a livelli elevati di AA rispetto a quelli presenti in chi segue una dieta vegetariana e visto che **le ricerche evidenziano come alti livelli di AA possano determinare cambiamenti nell'umore**, attraverso i risultati dello studio pilota si è dimostrato come alla presenza di **minori livelli di acidi AA nei veg** sia associato anche un **miglioramento del tono dell'umore** ed una **percezione di benessere psicologico**.

Una dieta cruelty-free si rivela un toccasana non solo per il corpo ma anche per la mente.

I ricercatori scrivono anche: gli onnivori che hanno consumato pesce spesso ed evitato carne e pollame per due settimane non hanno migliorare significativamente il loro umore; chi ha adottato una dieta lacto vegetariana ha migliorato l'umore.

Questi dati suggeriscono che il consumo di una dieta ricca di carne, pesce, pollame e può avere un

impatto negativo stato mentale.

Al di là delle differenze nella proporzione di acidi grassi a catena lunga, **le diete vegetariane sono in genere ricche di antiossidanti, potenzialmente recanti protezione di umore per il gruppo VEG mediante la riduzione dello stress ossidativo.**

(*)

Randomizzati : ogni soggetto dello studio è assegnato in modo casuale (random) a ricevere uno fra i trattamenti in studio oppure il placebo.

Controllati : Ciò significa che l'andamento clinico del gruppo dei pazienti che riceve il nuovo farmaco deve essere paragonato, cioè controllato, con quello di un gruppo di confronto che non riceve il nuovo farmaco, ma deve ricevere invece la miglior terapia disponibile, come stabilito dalla World Medical Association nella revisione della dichiarazione di Helsinki del 2000 ad Edimburgo.

[L'esposizione ad agricoltura animale aumenta la prevalenza di danni ai nervi](#)

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON14/11/2012 4:40:00

Studio scientifico su **16.340 partecipanti**

Fonte

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

Autori:

Vegosen L, Davis MF, Silbergeld E, et al. Neurologic symptoms associated with cattle farming in the Agricultural Health Study. J Occup Environ Med. 2012;54:1253-1258.

15/11/12 - Le aziende produttrici di latte e allevatrici di manzi hanno maggiori probabilità di soffrire di intorpidimento e debolezza, caratteristiche di **neuropatia periferica**, rispetto agli agricoltori che non lavorano con gli animali, secondo la nuova analisi su **16.340 partecipanti** ad uno studio sulla salute agricola.

Gli autori hanno ipotizzato che l'esposizione ai comuni batteri intestinali *Campylobacter jejuni* porti ad un maggior rischio di sintomi associati alla sindrome di Guillain-Barré.

La Sindrome di Guillain-Barré è una malattia autoimmune che può portare a danni muscolari e nervosi, ma non ha origine chiara, anche se di solito compare dopo una piccola infezione.

I produttori di latte hanno avuto anche una prevalenza significativamente più alta di offuscamento della visione, rispetto agli agricoltori che non avevano l'esposizione di animali.

Il testo in inglese:

Exposure to Animal Agriculture Increases Prevalence of Nerve Damage

Beef and dairy farmers are more likely to suffer from numbness and weakness, characteristics of peripheral neuropathy, compared with farmers who do not work with animals, according to new analysis of 16,340 participants of the Agricultural Health Study.

The authors hypothesized that exposure to the common intestinal bacteria *Campylobacter jejuni* leads to greater risk of symptoms associated with Guillain-Barré Syndrome. Guillain-Barré Syndrome is an autoimmune disorder that can lead to muscle and nerve damage; it has no clear origin, although it usually appears after a minor infection. Dairy farmers also had a significantly higher prevalence of blurred vision, compared with farmers who had no exposure to animals.

[Leucemia, studio scientifico: dalle verdure una cura](#)

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON23/12/2012 7:20:00

Un composto contenuto nelle verdure crucifere come broccoli, cavoli, cavoletti di bruxelles, e cavolfiori, il **sulforafano**, si è dimostrato in grado di uccidere le cellule tumorali della leucemia linfoblastica acuta (LLA), lasciando intatte quelle sane.

13/12/2012 - Fonti:

- Testo originale [rivista PLoS ONE](#) (* - vedi a fondo pagina): Sulforaphane Induces Cell Cycle Arrest and Apoptosis in Acute Lymphoblastic Leukemia Cells

- Leggi l'articolo [in italiano](#)

Il finanziamento per questo studio è venuto dalla Gabrielle's Angel Foundation for Cancer Research e dalla Alkek Foundation

Autori

- per il Baylor College Medicine (Koramit Suppipat , autore principale dello studio)

- da altri laboratori e centri clinici (Chun Shik Park, Ye Shen, Xiao Zhu, H. Daniel Lacorazza

Bibliografia: 62 fonti

Cosa è la LLA

La leucemia è un tumore delle cellule del sangue ed è causato da una proliferazione incontrollata delle cellule staminali che si trovano nel midollo osseo).

La leucemia linfoblastica acuta (LLA) è una rara forma di tumore che colpisce le cellule produttrici di linfociti (globuli bianchi) nel midollo osseo, è il tipo più comune in età pediatrica, ma può colpire anche gli adulti.

LO STUDIO

Il professor Koramit Suppipat e colleghi hanno voluto esaminare le potenzialità del **sulforafano** (**contenuto in broccoli, cavoli, cavoletti di bruxelles, e cavolfiori**) per trovare un'alternativa potenzialmente priva di effetti collaterali per trattare tutti quei casi di LLA che non rispondono ai trattamenti farmacologici.

Nonostante i tassi di guarigione dalla leucemia linfoblastica acuta siano piuttosto elevati, vi sono comunque ancora dei pazienti che non riescono a guarire, per cui è necessario trovare nuove vie d'intervento.

La scelta del sulforafano è stata dettata dall'idea condivisa che questa sostanza sia attiva nella prevenzione e trattamento del cancro: diversi studi hanno infatti suggerito che **le persone che seguono una dieta ricca di questo tipo di verdure siano a minor rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro**.

In questo nuovo studio i ricercatori hanno utilizzato delle colture di cellule tumorali della LLA e cellule sane (donate da persone sane) che sono state trattate con il composto purificato estratto dalle verdure.

Secondo gli autori, il sulforafano agisce penetrando nelle cellule per poi reagire al contatto con alcune proteine. Questo processo porterebbe alla **morte delle cellule tumorali malate, lasciando**

tuttavia intatte quelle sane.

(*) Cosa è PLoS ONE?

PLoS ONE è una rivista internazionale pubblicata dalla PLoS (Public Library of Science), una organizzazione no-profit di scienziati e medici che si sono messi insieme per rendere la letteratura medica e scientifica pubblicamente accessibile, utilizzando il concetto di peer review (o revisione dei pari, o revisione paritaria)

Il termine inglese di "peer review" indica la procedura di selezione degli articoli o dei progetti di ricerca proposti da membri della comunità scientifica, effettuata attraverso una valutazione esperta eseguita da specialisti del settore per verificarne l'idoneità alla pubblicazione scientifica su riviste specializzate o, nel caso di progetti, al finanziamento degli stessi.