



n.27 - Febbraio 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) Veg e sport

Meagan Duhamel, pattinatrice vegan, medaglia di argento alle olimpiadi di Sochi

2) Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

2014 - In aumento ancora il numero dei vegetariani e vegani in Italia (7,11% rispetto al 6% del 2013)

3) Nutrizione - articoli scientifici

Carne rossa e trasformati, un pericolo la salute: infiammazione e metabolismo del glucosio nelle donne

4) Nutrizione - articoli scientifici

Migliori (bassi) livelli di colesterolo nei vegani

5) Nutrizione - articoli scientifici

Le diete di origine animale possono contribuire allo sviluppo di malattie infiammatorie intestinali

Gli articoli scientifici sulla nutrizione (vegan) che abbiamo a tutt'oggi inserito sono : 64



Meagan Duhamel, pattinatrice vegan, medaglia di argento alle olimpiadi di Sochi

Data 16/2/2014 10:50:00 | Topic: Veg e Sport (atleti/e)



16/02/2014 - Fonte: [qui](#)

Si chiama **Meagan Duhamel**. E' **canadese**, ha 28 anni e ha vinto una medaglia d'argento alle Olimpiadi invernali di Sochi (2014) nel pattinaggio di figura a squadre.

Ma la cosa che l'ha resa famosa è il fatto di essere vegana.

È una delle cose di cui vado più orgogliosa – dice la Duhamel a proposito della **scelta alimentare vegetale dopo studi di nutrizione** – e il mio obiettivo è proseguire sulla strada vegan. Sono vegana da Dicembre 2008, quindi non mangio carne, latte , formaggio o tutto ciò che proviene da un animale.

Per suo **lungo palmares** visibile in

http://en.wikipedia.org/wiki/Meagan_Duhamel

vedi in fondo a questo articolo (riportiamo alcuni dei suoi principali successi. Le prestazioni sono migliorate da quando è vegan; ha vinto tre volte i campionati nazionali canadesi).

continua la lettura...

Megan spiega che si allena tre ore al giorno sul ghiaccio e poi in palestra tonifica i muscoli con yoga e pilates.

La sua dieta, spiega, è composta soprattutto da legumi come fonte prediletta di proteine («adoro i fagioli», dice), **verdure di ogni genere e poi semi e frutta secca**.

«La gente pensa che siamo degli hippy malnutriti – aggiunge – ma non è così: **io sono diventata più forte, in allenamento resisto meglio: è migliorato il sonno e la mia pelle è**

luminosissima. La mia non è solo una scelta alimentare, ma di vita: una forma di rispetto verso il mondo».

Meagan dunque si aggiunge alla squadra di sportivi veg che stanno dimostrando che, al di là degli stereotipi più diffusi, le diete a base di vegetali sono adatte anche a chi pratica sport. Anche ai massimi livelli.

Uno dei vantaggi di essere vegan è stato l'aver trovato più facile controllare il suo peso , e di questo il suo partner nel pattinaggio Eric Radford ha beneficiato perché deve spesso sollevarla .

E' fantastico lavorare con Meagan – ha dichiarato Eric - ha sempre un sacco di energia, così anche se sono stanco la sua energia mi fa andare avanti. Ha portato un po' di incredibile cultura vegan in pista per condividere con tutti, e tutti sono sempre sorpresi di sentire che è vegan !

In preparazione per le Olimpiadi invernali 2014 , ha spiegato che ha preparato "pane fatto in casa , burro di zucca e mele , muesli , biscotti , e spuntini vari .

Lei si addestra con Georges Laraque, vegan, stella di hockey su ghiaccio in pensione per le corse a lunga distanza.

Ecco parte del suo palmares

(visibile in http://en.wikipedia.org/wiki/Meagan_Duhamel)

2007/2008 - medaglia bronzo Campionati canadesi

2007/2008 - 2a Internazionali Nebelhorn

2008/2009 - medaglia argento Campionati canadesi

2008/2009 - 3a GP Bompard

2009/2010 - medaglia bronzo Campionati canadesi

2009/2010 – medaglia bronzo ai “Quattro Continenti” (pattinatori provenienti da Nord America , Australasia , Africa e Asia)

2010/2011 - medaglia argento ai “Quattro Continenti”

2010/2011 - 3a Internazionali Nebelhorn

2010/2011 - medaglia argento Campionati canadesi

2011/2012 - 3a GP Bompard

2011/2012 - 3a GP Skate Canada

2011/2012 - medaglia oro Campionati canadesi

2011/2012 - medaglia bronzo Campionati del mondo a squadre (gara in Team)

2011/2012 - medaglia argento Campionati del mondo a squadre (singola)

2012/2013 - medaglia bronzo Campionati del mondo

2012/2013 - medaglia oro ai “Quattro Continenti”

2012/2013 - 2a GP Bompard

2012/2013 - 2a GP Skate Canada

2012/2013 - medaglia oro Campionati canadesi

2012/2013 - medaglia argento Campionati del mondo a squadre (gara in Team)

2012/2013 - medaglia argento Campionati del mondo a squadre (singola)

2013/2014 - 2a GP Bompard

2013/2014 - 3a GP Skate Canada
2013/2014 - medaglia oro Campionati canadesi
2013/2014 – medaglia argento Olimpiadi Sochi

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=412>



2014 - In aumento ancora il numero dei vegetariani e vegani in Italia (7,11% rispetto al 6% del 2013)

Data 17/2/2014 8:30:00 | **Topic:** Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

17/02/14) – In aumento ancora il numero dei vegetariani e vegani in Italia (7,1% rispetto al 6% del 2013)

Fonte: [Eurispes](#)

Nel Rapporto Italia, realizzato annualmente e giunto alla 26a edizione, **Eurispes**, l'Istituto di Studi Politici, Economici e Sociali che opera nel campo della ricerca politica, economica e sociale dal 1982, fornisce questi dati :

Il 6,5% degli intervistati è vegetariano, lo 0,6% vegano, per un totale del 7,1%

Nella precedente rilevazione il totale precedente era del 6% : vegetariani (4,9%) vegani (1,1%)

Il **31%** dei vegetariani e vegani ha scelto questo tipo di alimentazione per rispetto nei confronti degli animali.

Il **24%** perché fa bene alla salute.

Il **9%** afferma di farlo per tutelare l'ambiente.

Vivisezione: la netta maggioranza degli italiani (81,6%) si dice contraria a tale pratica; i favorevoli risultano solo il 16%.

Pellicce: l'85,5% è compatto nel dichiararsi contrario all'utilizzo di animali per la produzione di pellicce; solo il 12,9% è a favore.

Caccia: contrari il 74,3%.

Circhi: il 65% è contrario all'utilizzo degli animali nei circhi.

Zoo: il 56,2%, è favorevole, contro il 42,2% dei contrari.

Delfinari: il 54,5% è favorevole contro il 43,8 dei contrari.

La possibilità di accesso degli animali da compagnia nei luoghi pubblici (64,9%) e nelle strutture alberghiere (60,3%) raccoglie oltre la metà dei consensi.

Infine, la maggioranza degli italiani (51,9%, contro il 43,9% dei contrari) si dice favorevole ad una recente proposta di legge che intende equiparare gli equidi (cavalli, asini, ecc.) agli animali da affezione e impedirne la macellazione.

La scelta veg in crescita non è solo una tendenza nostrana. Si stima che nel mondo vegani e vegetariani siano circa un miliardo.

In Europa è la **Germania** il Paese più veg (7 milioni di persone). In **Gran Bretagna** lo è circa il 5% e, secondo i dati della British Vegetarian Society, sono almeno 2mila le persone che ogni settimana scelgono di diventare vegetariani.

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=413>



Carne rossa e trasformati, un pericolo la salute: infiammazione e metabolismo del glucosio nelle donne

Data 31/1/2014 6:00:00 | **Topic:** <Nutrizione - articoli scientifici>

Carne rossa e trasformati, un pericolo la salute - Le associazioni tra assunzione di carne rossa e biomarcatori di infiammazione e metabolismo del glucosio nelle donne

Articolo collegato:

Le diete di origine animale possono contribuire allo sviluppo di malattie infiammatorie intestinali (**leggi [qui](#)**)

01/02/2014 - Fonti:

- 1) **PCRM** (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) - clicca [qui](#)
- 2) **Sintesi dell'articolo** su [American Journal of Clinical Nutrition](#)

Autori

Ley SH, Sun Q, Willett WC, Eliassen AH, Wu K, Pan A, Grodstein F, Hu FB.

Titolo

Associations between red meat intake and biomarkers of inflammation and glucose metabolism in women

Pubblicato su

American Journal of Clinical Nutrition 2014 Feb;99(2):352-60

continua la lettura...

Il consumo di carne rossa e dei suoi trasformati aumenta il rischio di malattia delle donne, secondo uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition.

Ricercatori di Harvard hanno analizzato le diete e il sangue di 3690 partecipanti provenienti da Nurses' Health Study ed ha scoperto che col consumo di carne rossa sono aumentati: la proteina C-reattiva (CRP, un biomarcatore di infezioni e malattie, tra cui le malattie cardiache e il cancro), emoglobina A1c (un indicatore di rischio del diabete); è aumentato anche il ferro accumulato (un minerale che in eccesso è associato con malattie cardiache, cancro e diabete).

Peso e apporto calorico sono aumentati anche con una maggiore assunzione di prodotti a base di carne rossa e trasformati.

La conclusione dei ricercatori ([American Journal of Clinical Nutrition](#)) è chiara:

“Greater red meat intake is associated with unfavorable plasma concentrations of inflammatory and glucose metabolic biomarkers in diabetes-free women. BMI accounts for a significant proportion of the associations with these biomarkers, except for ferritin.

Substituting red meat with another protein food is associated with a healthier biomarker profile of inflammatory and glucose metabolism” e cioè:

Maggiore assunzione di carne rossa è associata a concentrazioni plasmatiche sfavorevoli di biomarkers infiammatori e metabolici del glucosio nelle donne privi di diabete. La sostituzione di carne rossa con un altro alimento proteico è associata a un profilo biomarker sano del metabolismo infiammatorio e del glucosio.

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=410>



Migliori (bassi) livelli di colesterolo nei vegani

Data 15/2/2014 7:00:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

Il profilo lipidemico dei vegani è più favorevole, se confrontato a quello dei vegetariani, dei mangiatori di pesce e dei carnivori

09/02/2014 - Fonti:

- 1) Abstrac dell' articolo su [American Journal of Clinical Nutrition e PCRM](#) - (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile)
- 2) Articolo in italiano su [Nutrition Foundation of Italy](#)

Autori

Bradbury KE, Crowe FL, Appleby PN, Schmidt JA, Travis RC, Key, TJ.

Titolo

Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans

Pubblicato su

European Journal of Clinical Nutrition 2014;68:178-183.

continua la lettura...

Coloro che consumano diete vegane hanno livelli di colesterolo migliori rispetto a coloro che mangiano carne, pesce, latticini, e/o di prodotti a base di uova, secondo uno studio pubblicato questo mese sulla rivista European Journal of Clinical Nutrition.

I ricercatori hanno esaminato i dati e campioni di sangue di 1.694 partecipanti provenienti da Studio prospettico europeo sul cancro e nutrizione-Oxford (EPIC) studio.

I partecipanti sono stati classificati come mangiatori di carne, mangiatori di pesce , vegetariani e vegani.

Ne scaturiscono risultati in parte attesi, come la colesterolemia totale e LDL e l'apo B che risulta, nei vegani, inferiore rispetto a tutti e tre gli altri gruppi di confronto. Anche i valori del colesterolo antiaterogeno HDL seguono lo stesso pattern (sono cioè più bassi tra i vegani).

Tra vegetariani, mangiatori di pesce e carnivori, invece, non si osservano curiosamente differenze statisticamente significative dei parametri esaminati.

Una precedente analisi dallo studio EPIC aveva scoperto che i gruppi vegani e vegetariani hanno un rischio 32 per cento più basso di ospedalizzazione o di morte per malattie

cardiache.

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=411>



Le diete di origine animale possono contribuire allo sviluppo di malattie infiammatorie intestinali

Data 27/1/2014 5:50:00 | Topic: <Nutrizione - articoli scientifici>

Le diete di origine animale possono contribuire allo sviluppo di malattie infiammatorie intestinali.

Articolo collegato:

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 ([leggi qui](#))

27/01/2014 - Fonti:

- 1) **PCRM** (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) - clicca [qui](#)
- 2) **Sintesi dell'articolo** ([con vasta bibliografia](#)) su [Nature](#)

Autori

Lawrence A. David, Corinne F. Maurice, Rachel N. Carmody, David B. Gootenberg, Julie E. Button, Benjamin E. Wolfe, Alisha V. Ling, A. Sloan Devlin, Yug Varma, Michael A. Fischbach, Sudha B., Biddinger, Rachel J. Dutton & Peter J. Turnbaugh

Titolo

Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome.

Publicato su

Nature **11.12.2013**; 505:559-563.

continua la lettura...

Le diete di origine animale possono contribuire allo sviluppo della malattia infiammatoria intestinale, secondo uno studio di Harvard pubblicato questa settimana su Nature.

Undici volontari sani hanno seguito diete basate su prodotti animali o diete vegetali per cinque giorni a base vegetale.

I volontari sulla dieta a base animale ha avuto un **aumento di otto volte**, nella popolazione intestinale, di un batterio che può causare la malattia infiammatoria intestinale "Bilophila wadsworthia".

La crescita di questo batterio può essere stimolata dalla digestione dei latticini.

Al contrario, la popolazione intestinale di Bilophila wadsworthia è **diminuita tre volte** nel gruppo dieta a base vegetale.

Inoltre, le concentrazioni nell'intestino di **un composto legato al cancro del fegato**, l'acido desossicolico, è aumentata nel gruppo dieta a base animale.

Gli autori notano che la dieta possa contribuire allo sviluppo della malattia infiammatoria intestinale attraverso cambiamenti nei microbi dell'intestino.

E [scrivono](#) che l'apporto dietetico a lungo termine influenza la struttura e l'attività delle migliaia di miliardi di microrganismi che risiedono nell'intestino ma non è ancora chiaro quanto rapidamente e in modo riproducibile il microbioma intestinale umano risponda al cambiamento con diete a breve termine .

Qui mostriamo che il consumo a breve termine delle diete composto interamente da prodotti animali o vegetali altera la struttura della comunità microbica e travolge differenze individuali nell'espressione genica microbica.

In concerto, questi risultati dimostrano che il microbioma intestinale **è in grado di rispondere rapidamente ai cambiamenti di dieta.**

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=409>