



www.societavegetariana.org

info@societavegetariana.org

IL GERMOGLIO

*la newsletter di Società Vegetariana (associazione di cultura
vegan)* _____ *Aprile 2010*

Convegno medico a Verona : evitare la carne e sì alla dieta vegetariana

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON28/2/2010 17:40:00

26/02/2010 - Fonte: L'Arena.it (leggi l'intero articolo in [PDF](#))

La carne? Meglio non mangiarla». E' stato traumatico, per molti, il messaggio lanciato al recente convegno dedicato alla corretta alimentazione e svoltosi a Prova (Vr), soprattutto in un periodo nel quale la riscoperta della buona tavola e dei cibi tradizionali (molto spesso a base di carne) è diventata quasi una moda «culturale», esaltata anche dai mass-media. Ecco perchè hanno destato molta sorpresa affermazioni come «mangiar carne fa male» e «se la gente sapesse quello che provoca, non ne mangerebbe»...

A lanciare il messaggio, che di fatto era un invito a una dieta vegetariana, sono stati esperti di grande valore: **Roberta Siani**, responsabile del Progetto disordini alimentari del reparto di Psichiatria dell'ospedale cittadino di Borgo Roma; **Pietro Madera**, responsabile del Sert dell'Ulss 20; **Francesca Bonini**, biotecnologa e docente di alimentazione, che sono intervenuti col coordinamento del dottor **Giuseppe Piasentin**, medico del Pronto soccorso del «Fracastoro». Partendo dal presupposto che si tratta soprattutto di una questione di cultura, i relatori hanno chiarito che il problema del consumo della carne ha due importanti conseguenze: una sulla salute delle persone e una, più in generale, su quello - drammatico - della fame nel mondo.

Ci sono tre categorie di cibi, ha ricordato Madera: i cibi «**virtù**», che assorbono l'energia dal sole e la trasmettono all'uomo, conferendogli salute, longevità e serenità (frutta fresca e verdura, cereali integrali, latte, burro, miele, yogurt, formaggi non fermentati e simili); i cibi «**passione**», dai sapori intensi, i quali danno un'energia che dura poco e che se sono consumati regolarmente producono malattia (cereali raffinati, spezie, caffè, formaggi stagionati, sale, dolci, zuccheri); infine i cibi «**inerti**», che hanno cioè poca energia, appesantiscono e intossicano, predisponendo alle cosiddette malattie del benessere e ai tumori (carne, salumi, alcol, grassi animali, uova dopo il quindicesimo giorno, cibi conservati, aceto). L'influenza del consumo di carne sul problema della fame nel mondo si evince invece da alcuni dati sorprendenti: **per produrre un chilo di carne (sufficiente per sfamare 5-6 persone) si consumano 30mila litri di acqua e 16 chili di cereali (che ne sfamerebbero 40-50).**

Basti pensare che **tre quarti della produzione mondiale di cereali è dedicata agli allevamenti per la produzione di carne.** «Se si consumasse meno carne e si cambiasse il nostro sistema alimentare», hanno concluso gli esperti, «ridurremmo le patologie e **daremmo al Terzo mondo la possibilità di soffrire meno la fame** senza contare che le popolazioni vegetariane sono meno aggressive e più pacifiche di quelle che si alimentano con la carne». Un invito esplicito, quindi, a preferire una dieta con meno carne o, addirittura, vegetariana, la sola in grado di garantire una alimentazione più sana, secondo i medici.

[I danni della carne, dal punto vista della odierna Scienza medica](#)

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON1/3/2010 15:20:00

Marzo 2010 – riproponiamo una sintesi di due articoli, pressoché analoghi, scritti dal **prof. Franco Berrino**, direttore, presso l'Istituto Tumori di Milano, del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva e aventi come tema "**La prevenzione alimentare dei tumori**".

Ne consigliamo una tranquilla lettura perché, apparentemente complicati, in realtà oltre che interessanti sono di semplice comprensione.

Gli scritti, per intero, possono essere letti qui:

[- primo articolo \(o in pdf, con le parti salienti evidenziate in giallo\)](#)

[- secondo articolo \(o in pdf, con le parti salienti evidenziate in giallo\)](#)

Eccome una versione sintetica.

L'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori attraverso numerosi meccanismi:

...continua la lettura...

- sostanze pro-ossidanti (ad esempio **il Ferro eme* delle carni**), che favoriscono la formazione di N-nitroso composti nel lume intestinale e la produzione di radicali liberi.

(* ndr. – nei vegetali è presente il ferro non eme)

- modulazione della sintesi di fattori di crescita e citochine infiammatorie (la restrizione calorica riduce la sintesi di IGF-I (ndr - fattore di crescita insulino-simile, massimo nella pubertà) PDGF (ndr - fattore di crescita derivato dalle piastrine), IL-6; **la dieta ricca di proteine, in particolare di proteine animali e di latte, è associata ad alti livelli plasmatici di IGF-I.**

(ndr. - elevati livelli di IGF-I nel sangue sono stati associati con un maggiore rischio, 4 volte più alto, di sviluppare tumore della mammella in premenopausa, ma anche tumore della prostata, tumore del colon-retto e tumore del polmone)

- modulazione dell'ambiente ormonale, mediata dalla produzione di insulina (favorita dallo stile alimentare occidentale ricco di carboidrati raffinati e di grassi saturi)

Una delle conoscenze più consolidate è la relazione fra consumo di carni rosse, in particolare carni conservate (salumi, wurstel, hamburger ecc) e **l'incidenza di cancro dell'intestino**, coerentemente riscontrata dalla maggior parte degli studi analitici e recentemente **confermata con grandi numeri da EPIC.**

Il progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition) è il più grande studio prospettico mai intrapreso, che **segue oltre 500.000 persone reclutate in 10 paesi europei con abitudini alimentari molto diverse**) ed ha recentemente confermato un chiaro effetto preventivo del consumo di alimenti ricchi di fibre vegetali, sia cereali sia verdura e frutta. Questi risultati giustificano la raccomandazione condivisa da varie agenzie nazionali ed internazionali di aumentare il consumo di frutta e verdura, di cui si dovrebbero mangiare almeno cinque porzioni al giorno.

Il sito dell'Epic (The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) è

<http://epic.iarc.fr/>

Il progetto Epic è sviluppato dallo IARC (The International Agency for Research on Cancer)

<http://www.iarc.fr/>

che è parte della World Health Organization (Organizzazione Mondiale della Sanità)

<http://www.who.int/topics/cancer/en/index.html>

Se cliccate su questo sito e andate nel motore di ricerca, digitando i termini “vegetarian” o “vegan”

vedrete un enorme numero di pagine e articoli scientifici

Peraltro basta guardare l'home page dell'Epic per vedere, rappresentati in figura, quali sono gli alimenti privilegiati dalla Scienza, per la salute ([clicca qui in pdf](#))

- Il rischio da carni rosse potrebbe dipendere oltre che dalla formazione di N-nitroso composti favorita dal ferro eme, come precedentemente scritto, anche dalla **formazione di ammine eterocicliche nella cottura delle carni**, e **dal contributo dello stile alimentare ricco di carni allo sviluppo della resistenza insulinica**. Il consumo di carni rosse, in particolare la conservazione sotto sale, è anche significativamente associato al **cancro dello stomaco**.

- c'è un **forte sospetto** che il **latte** sia associato ai tumori dell'ovaio e che una dieta ricca di calcio favorisca i tumori della prostata.

- **Integratori alimentari** (in genere cocktail di vitamine antiossidanti e sali minerali).

Sono stati effettuati studi spesso rigorosamente in doppio cieco (ndr. – si intende che **né il paziente né il medico conoscono la natura del farmaco effettivamente somministrato**. Si differenzia quindi dallo studio "in cieco", dove solo il paziente è all'oscuro del trattamento cui è sottoposto, e dallo studio in triplo cieco, dove anche lo statistico che elabora i dati non può associare un gruppo a un dato farmaco).

I risultati : suggestivi di una modesta efficacia per la prevenzione del cancro dello stomaco e dell'esofago in alcune popolazioni cinesi, i risultati di questi studi sono stati generalmente **deludenti**, e **talvolta drammatici**: la supplementazione con beta-carotene ha causato un **aumento** significativo dell'**incidenza del cancro** del polmone nei fumatori; **alte dosi di vitamina E** hanno fatto aumentare la **mortalità generale**; la supplementazione con **crusca** di cereali o con fibre solubili **non ha ridotto** e in certi casi **sembra aver fatto aumentare l'incidenza di polipi intestinali**; ma in **generale i risultati sono stati nulli**.

Le ragioni di questo fallimento non sono note con precisione. Le ipotesi principali sono che certe **sostanze antiossidanti diventino proossidanti** (ndr. = causa di ossidazione) ad alte dosi o in condizione di elevata pressione parziale di ossigeno, oppure che dosi troppo alte di antiossidanti possano impedire meccanismi apoptotici (ndr. - apoptosi = morte cellulare programmata) che sfruttano vie ossidative. **Rimane quindi valida la raccomandazione di consumare un'ampia varietà di cibi vegetali ma non di ricorrere ad integratori alimentari ad alte dosi**.

Particolarmente dubbia è la pratica di molti medici di raccomandare alte dosi di vitamine antiossidanti a pazienti oncologici.

- Un cambiamento complessivo della dieta, volto **a ridurre il consumo di zuccheri raffinati** e di **grassi saturi** che caratterizza l'alimentazione contemporanea dei paesi ricchi, è in grado di ridurre il livello sierico di insulina e, di conseguenza, la biodisponibilità di ormoni sessuali e di fattori di crescita. Una dieta iperproteica, inoltre, in particolare se ricca di proteine animali e di latte, è associata a livelli alti di IGF-I. (ndr. **Si ripete quanto su scritto** - elevati livelli di IGF-I nel sangue sono stati associati con un maggiore rischio, 4 volte più alto, di sviluppare tumore della mammella in premenopausa, ma anche tumore della prostata, tumore del colon-retto e tumore del polmone).

Conclusioni

Le stesse raccomandazioni (in primis la prima raccomandazione che conclude la revisione sistematica indipendente della letteratura curata dal [WCRF](#) - World Cancer Research Fund International, il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro): **Scegliere prevalentemente cibi di provenienza vegetale** con un'ampia varietà di verdure, frutta, legumi e cereali non raffinati) valgono verosimilmente per la prevenzione dei tumori in generale, in quanto alterazioni del sistema insulina/IGF sono state riscontrate associate ai tumori dell'intestino, dell'ovaio, e della prostata, e lo stile alimentare che le favorisce è lo stesso che promuove lo sviluppo di altre malattie croniche prevalenti nel mondo occidentale, in particolare il diabete e le malattie cardiovascolari.

[San Francisco, approvata l'ordinanza per istituire un lunedì vegetariano alla settimana](#)

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON11/4/2010 10:30:00

07/04/2010 - San Francisco, approvata l'ordinanza per istituire un lunedì vegetariano alla settimana.

Fonte dove leggere l'intero articolo: [Rai news 24](#) (o [versione in pdf](#).)

Anche San Francisco (Usa) si allinea all'iniziativa presa da altre città come [Gand \(Belgio\)](#), [Baltimora \(Usa\)](#) e [New York \(distretto di Manhattan\)](#) dove le istituzioni invitano ufficialmente la cittadinanza a non mangiare carne almeno una volta alla settimana.

A San Francisco, detta la città degli orti in piazza (vedi a questo proposito la nota finale di questo articolo) il "Veggie Day", il 'Giorno vegetariano', è stato **approvato all'unanimità dal Consiglio dei Supervisor della metropoli del Golden Gate**: l'invito, contenuto in una risoluzione, è rivolto a tutti i cittadini, alle scuole e ai ristoranti perché mangino vegetariano almeno il primo giorno di ogni settimana.

continua la lettura ...

Sophie Maxwell, consigliere comunale e vegetariana convinta da 35 anni, ha fatto propria la campagna lanciata dal cantante Paul McCartney per il ['Meat-free Monday'](#):

"Abolire il consumo di carne una volta alla settimana può sembrare un piccolo contributo, ma ogni contributo, anche il più modesto, ha un suo ruolo nello sforzo globale per un mondo più pulito e più sano".

L'appello a ridurre il consumo di carne per almeno un giorno alla settimana ha infatti in primo luogo l'obiettivo di **diminuire le emissioni di gas inquinanti** causate per il 18 per cento dagli allevamenti di bestiame: **anche l'Onu, attraverso la sua agenzia per l'alimentazione, la Fao, se ne è fatto di recente portavoce.**

Perché San Francisco è la città degli orti in piazza?

La svolta del 'lunedì senza carne' fa seguito ad altre iniziative vegetariane della : l'estate scorsa il sindaco Gavin Newsom aveva accettato di cambiare uno dei panorami più istituzionali della città, la piazza davanti al Municipio, per trasformarlo in un vero e proprio orto organico urbano: lattuga, pomodorini, insalata, erbe erano state piantate dal sindaco e dalla celebre chef Alice Waters in uno spazio subito ribattezzato 'Victory Garden' in onore dei giardini di guerra che venivano coltivati negli Usa durante il secondo conflitto mondiale per rispondere 'autarchicamente' alla mancanza di viveri.

Veronesi: «Ai pazienti solo menù vegetariani»

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/4/2010 12:00:00

Fonte: [il Giornale.it](#) (PDF)

Aprirà il 12 Aprile 2010 la nuova struttura ospedaliera di Umberto Veronesi. Un centro completamente nuovo, dove verranno introdotte una quantità di innovazioni da spazzar via la vecchia cultura ospedaliera. L'ospedale deve essere innanzitutto parte della comunità.

Tra queste novità un menu completamente vegetariano:

«**Noi vorremmo che i nostri pazienti diventassero tutti vegetariani** - spiega Veronesi - perché questo istituto deve avere anche una funzione educativa» e «dobbiamo dare anche l'esempio di una giusta alimentazione».

leggi l'articolo completo da "[il Giornale.it](#)"



IL TEOLOGO

di Luigi Lorenzetti

Scrivere a: Il teologo_Famiglia Cristiana,
Via Giotto 36, 20145 Milano.

VEGETARIANI E CARNIVORI SONO GIÀ NELLA BIBBIA?

Un'amica giustifica il suo vegetarianesimo con un testo della Genesi, ma io ho trovato anche brani in cui l'uccisione di animali e il mangiare carne è permesso.

LUCA S.

Vegetariani e carnivori ricorrono alla Bibbia per confermare la loro posizione. Ci sono, infatti, passi che parlano di alimentazione vegetariana e altri di carnivora. Il cristianesimo non impone alcun obbligo per l'uno o l'altro tipo di alimentazione, **ma questo non vuol dire che siano moralmente uguali.** Per comprenderne la differenza bisogna ripensare il racconto della creazione.

Nella prima fase (inizi) si descrive un quadro di armonia. Come nutrimento, Dio dà agli esseri umani e agli animali i frutti della terra (Genesi 1,29-30). Poi l'età paradisiaca è interrotta.

L'uomo e la donna rivendicano autonomia nei confronti del Creatore e viene sconvolta la relazione con Dio, tra loro e con tutta la creazione.

In questa seconda fase si legge la permesso di alimentazione carnivora (Genesi 9,3-4) che, **più che concessione in positivo, esprime allontanamento dagli inizi della creazione.**

Ma la novità, al centro della seconda fase, è la promessa della redenzione: il Messia inaugurerà una nuova epoca, un nuovo ordine religioso, umano e cosmico, che avrà il compimento oltre la storia, ma già opera nella storia. In questa visione, la condizione paradisiaca può essere interpretata come profezia del futuro ultimo che riguarda la

persona, la comunità e l'intera creazione. **Così la creazione, attraverso l'evento Cristo, si collega all'escatologia.** Il futuro ultimo è descritto con efficace linguaggio simbolico dal profeta Isaia (11, 6-8): **«Il lupo dimorerà con l'agnello; [...] il vitello e il leoncello pascoleranno insieme e un piccolo fanciullo li guiderà. [...] Il leone si ciberà di paglia come il bue». Non c'è più bisogno del comando «Non uccidere», perché tutte le creature vi-**



Scena di un banchetto, bassorilievo del III secolo (Roma, Museo della civiltà romana).

BLOCK-NOTES

- **Il 13 marzo**, a Reggio Calabria, "Avrò cura di te. Promuovere l'uomo, proteggere l'ambiente" (www.azionecattolica.it).
- **Il 14 marzo**, a Loreto, V Giornata del pellegrino sul tema "Maria ci dona il pane della vita" (eventi@orpn.net).
- **Il 16 marzo**, a Roma, convegno su "Metodo e verità scientifica" (ufficiopastoraleuniversitaria@vicariatusurbis.org).
- **Dal 18 al 21 marzo**, presso i Gesuiti a Bologna, esercizi spirituali attraverso la musica (telefono 051/61.42.341).

DIZIONARIO MINIMO

ESCATOLOGIA - Termine greco che indica le cose ultime, ovvero il destino finale dell'umanità redenta attraverso la risurrezione di Cristo, che tornerà alle fine dei tempi per giudicare tutti.

MESSIA - In ebraico significa l'unto (Cristos in greco), il discendente davidico che salverà l'umanità decaduta dopo il peccato di Adamo. Nel Nuovo Testamento il titolo è applicato al nuovo Adamo Gesù, Figlio di Dio, venuto per salvare l'umanità e la creazione tutta.

VEGETARIANI - Coloro che escludono, tutta o anche in parte, l'alimentazione di origine animale per motivi etici o religiosi, di salute o ambientali.

vanno. Ma le realtà ultime non sono solo da attendere, sono da preparare, sia pure in misura imperfetta. **La speranza cristiana non è evasione ma impegno nel presente.** In questa prospettiva, si può comprendere anche il significato e la differenza tra abitudine vegetariana e carnivora: una presuppone l'uccisione dell'animale, l'altra no.

Non è che tutti devono diventare vegetariani, ma è doveroso per tutti coglierne il messaggio: «Perché l'animale viva». D'altra parte, che l'essere umano sia carnivoro o frugifero è una questione anche scientifica e tuttora in aperta discussione. Così non è prudente stabilirla per bambini o per chi non è in grado di farne una scelta libera e consapevole.

In ogni caso, è doveroso per tutti operare non da padroni dispotici ma da amministratori intelligenti del creato e delle creature, comprendendo meglio il comandamento «Non uccidere» (Esodo 20,13). Sebbene non ci sia l'obbligo per l'alimentazione vegetariana, **tutti sono chiamati ad avvertire la differenza abissale tra il mangiare carne per necessità e la fiorente industria della carne.**

Così è anche impossibile giustificare la caccia per sport; la confezione di vestiti di lusso (pellicce); la vivisezione; le corride e i combattimenti fra animali. Tutto questo può sembrare normale e motivato, mentre tutto è anormale, irrazionale e disumano.

IL LIBRO DEL MESE : APRILE 2010

Emanuela Barbero e Antonella Sagone

La cucina etica per mamma e bambino

Gravidanza, allattamento e svezzamento vegan. Oltre 350 ricette

Sonda Edizioni – anno 2010

(prefazione del dott. Luciano Proietti, medico pediatra)

pp. 232 - € 18,00

E' un libro per i genitori che desiderano svezzare i figli con pasti che escludono di cibi di origine animale.

Offre una prima parte teorica, chiara ed esaustiva, basata su dati scientifici, che accompagna le future mamme a vivere la gravidanza, l'allattamento e a gestire poi il periodo dello svezzamento in modo sano, equilibrato e rispettoso delle esigenze del bambino, nonché etico.

La seconda parte è un ricettario di oltre 350 preparazioni appetitose: dalle prime creme per lo svezzamento ai dolci, alle pizze, ai frullati, fino alle ricette diorama, piatti originali e fantasiosi per affascinare e stimolare i bambini.

Tutte le ricette sono state testate con i bambini e i loro genitori e concepite per essere facilmente realizzabili, anche grazie a un ricco inserto a colori.

Completano il manuale l'indice generale e quello per fasce d'età, efficaci inserti a colori e un'ampia sezione dedicata all'approfondimento: libri, articoli dal web e da riviste, indirizzi di siti, forum e blog nonché di associazioni e gruppi di riferimento.

[Clicca qui per leggere l'indice del libro](#)

Cenni sulle autrici

Emanuela Barbero si occupa da circa 10 anni di cucina vegan, con l'intento di coniugare il cibo senza crudeltà con la buona tavola. Ha ideato e gestisce il sito www.vegan3000.info, il primo in Italia dedicato all'alimentazione e alle ricette vegan. Per Edizioni Sonda ha già pubblicato "La cucina etica" e "La cucina etica facile" e, con la dott.ssa Luciana Baroni, "La cucina diet_etica".

Antonella Sagone, psicologa e consulente professionale in allattamento materno, si occupa da 25 anni di gravidanza, parto e primi anni di vita, assistendo le madri nel percorso nascita e nell'allattamento ed effettuando

[Aprile e Maggio 2010 - Arizzano \(Verbania – Piemonte\) - Vengono proposti due seminari sulla Permacoltura](#)

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON30/3/2010 4:30:00

Ad Arizzano, l'Associazione "Mondo di Comunità e Famiglia" propone due seminari sulla permacoltura.

24 – 30 Aprile 2010. Permacoltura urbana

Questo corso è rivolto in particolare a coloro che vivono in contesti urbani (città, paesi, villaggi, ecc...) e possono godere di piccoli ma preziosi spazi dove sviluppare il loro "Eden" delle delizie.

1 – 2 Maggio 2010. Armonia della casa e del giardino

Il corso è finalizzato a valorizzare, da un punto di vista estetico e produttivo, il giardino che si trova nelle immediate vicinanze della casa; lo scopo è quello di realizzare un sistema finale produttivo, bello a bassi costi di realizzazione e di manutenzione.

Gli insegnanti

John Button, australiano, permacoltore progettista da 30 anni e Francesca Simonettiagronomo, vi condurranno nell'appassionante mondo della Permacoltura, offrendovi la loro professionalità, esperienza e tante, tante storie da raccontare, in un clima di condivisione.

Per informazioni relative a vitto, alloggio e località

Elisabetta Fabiano

0323 550922

347. 5793331

email: eli.fabi@tiscali.it

Per informazioni relative ai corsi

John o Francesca

340 9384932 – 335 6814718

email: johnnaturedesigns@yahoo.com

email: simonetti.francesca@tiscali.it

www.johnbutton-permaculture.net

Per leggere i dettagli delle due iniziative

[Seminario 24-30 aprile](#)

[Seminario 1-2 maggio](#)

Cosa è la permacoltura...

La permacoltura (sito dell'Accademia italiana di permacoltura www.permacultura.it) si può definire come un sistema di progettazione per insediamenti umani ecosostenibili, fondati sulla centralità dell'agricoltura e su un'attenzione particolare al territorio.

Si può definire anche come ecologia applicata, i cui principi di riferimento sono estrapolati dall'osservazione della natura.

A monte di questa osservazione c'è una domanda precisa: come fanno i cicli naturali a ripetersi instancabilmente nel tempo? In che modo la fertilità di un bosco o di un pascolo naturale si rinnova automaticamente senza bisogno della distribuzione di concimi, lavorazioni e altri interventi colturali? Da questa osservazione, Bill Mollison e David Holmgren hanno ricavato i principi di base della permacoltura, termine che nasce dalla fusione di «permanent» e «agricolture», a significare

l'importanza di passare da un modello agricolo basato in gran parte su colture annuali energivore a uno schema che invece, su esempio degli ecosistemi naturali, punta alla creazione di colture pluriennali caratterizzati da bassi consumi di energia fossile e impiego ridotto di lavoro umano. La permacultura rappresenta ugualmente un grande stimolo per imparare a leggere e comprendere il proprio territorio.

HATCHERY HORROR: gli orrori della produzione di uova

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON21/3/2010 17:20:00

Fonte: [mercyforanimals](#)

Il reportage è stato ripreso con una telecamera nascosta nello stabilimento di incubazione Hy-Line nello Stato dell'Iowa. Per due settimane gli investigatori dell'associazione Mercy For Animals hanno documentato la crudeltà sistematica cui sono sottoposti i pulcini in questo genere di stabilimenti.