



[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)* \_\_\_\_\_ **Settembre 2010**

## [Società Vegetariana partecipa al Cambiamo Music Festival \(Zinasco Nuovo - Pavia\)](#)

**Le nostre attività! Guarda.....**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON24/8/2010 7:30:00

### **Zinasco Nuovo (Pavia) – 10 e 11 Settembre 2010**

Società Vegetariana partecipa al Cambiamo Music Festival (Zinasco Nuovo - Pavia)

**Dove:** presso Area Concerti – Via Armando Diaz 73

**Orari:**

Venerdì 10 Settembre : 17.00 - 24.00

Sabato 11 Settembre : 13.00 - 24.00

- [Cosa faremo](#) (leggi in [pdf](#))
- [Notizie sull'evento](#) (leggi in [pdf](#))
- [Il progetto e le associazioni e persone che vi aderiscono](#) (leggi in [pdf](#))

- 1) Cosa è il progetto Cambiamo
- 2) Cosa faremo all'interno del Festival
- 3) Cosa troverete ancora...

#### **...1) Cosa è il progetto Cambiamo**

Il progetto **Cambiamo** si prefigge di creare un punto di incontro permanente tra le varie realtà che operano a fini di tutela ambientale e animale, nel campo del sociale, e nel contesto scolastico con iniziative ludico-didattiche, informative ed educative.

Tutti questi soggetti condividono l'idea di un sistema socioeconomico e di un modello di sviluppo che sia più sostenibile, più equo e sanno bene quanto sia indispensabile una corretta informazione per portare alla conoscenza del grande pubblico una mole di dati e di notizie che oggi non lo raggiungono.

Questi appuntamenti dunque diventano l'occasione per informare, per sensibilizzare, per trasferire messaggi e per aggregare.

#### **2) Cosa faremo...**

Al Cambiamo Music Festival 2010 sarà allestito uno stand gastronomico per degustazione e consumazione di cibo vegan (si potrà usufruire dell'apposita zona con tavolini e sedie per mangiare comodamente).

Verranno proiettati filmati divulgativi a ciclo continuo, saranno presentati libri ed opuscoli sull'argomento, e soprattutto ci saranno persone disponibili a dare informazioni.

Tutto questo avvalendosi della indispensabile collaborazione di [SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#), una associazione che riunisce medici, biologi, nutrizionisti, dietiste in grado di giustificare scientificamente la scelta del vegetariano, e del [Laboratorio Nazionale di Cucina e Scuola Vegan "Mens@Sana"](#) di Milano, diretto dallo chef "etico" Rodolfo (Rudi) Condoluci, un veterano della cucina vegan in Italia, che attualmente ha 8 punti vendita a Milano.

### **3) Cosa troverete ancora..**

Mercatino musicale (vinile, strumenti vintage, ecc.)

Gazebo di Associazioni aderenti al Progetto Cambiamo

Mercatino agroalimentare km zero

Laboratorio per bambini (riuso bottiglie di plastica)

Stand For-Mare (mostre, filmati, spazio bimbi, mercatini)

Stand info-gastronomico con cibo vegetariano e vegan

Servizio bar, panini

## **SIAMO AL VEG FESTIVAL DI TORINO - VII EDIZIONE**

**Le nostre attività! Guarda.....**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON26/8/2010 13:00:00

### **Torino (Parco Michelotti ) - 10-11-12 Settembre 2010**

Dal 10 al 12 Settembre si svolge a Torino, presso il parco Michelotti, la VII edizione del **Veg Festival**, la festa vegana vegetariana con tre giorni di incontri, buon veg-cibo e divertimento, approfondimenti con medici ed esperti, stand da visitare, intrattenimenti per i più piccini e tanto altro.

**Anche noi di Società Vegetariana saremo presenti** tramite un incontro sull'argomento:

**"La percezione della scienza e della società sul tema del vegetarianismo"**(domenica 12 alle ore 18.30 )  
(pdf)

Relatori saranno [Francesco Castorina](#) (pdf) coordinatore nazionale di Società Vegetariana e [Denise Filippin](#) (pdf) biologa nutrizionista membro di SSNV-Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

Ogni info sul Vegfestival : [VegFestival](#) o [leggi il programma](#)

## [Le Nazioni Unite invitano a passare ad un'alimentazione vegan](#)

### Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON1/8/2010 16:00:00

#### 02/06/10 - Fonti :

- 1) dal giornale [The Guardian](#) o leggi in ([pdf](#))
- 2) Una sintesi (8 pagg) del [testo originale dell' ONU – UNEP](#) (United Nations Environment Programme's /Programma per l'Ambiente delle Nazioni Unite; si tratta del pannello internazionale per la gestione delle risorse sostenibili)
- 3) Link al [testo originale](#)(112 pagg.)
- 4) [NEIC - Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione](#) ([leggi in pdf](#))
- 5) <http://www.eatlowcarbon.org> - **Per calcolare le emissioni di CO2 di un proprio pasto.**

La nuova **relazione dell' Onu - UNEP** (Programma per l'Ambiente delle Nazioni Unite), **evidenzia** senza ombra di dubbio che il consumo di alimenti animali - carne, pesce, latticini - è una delle cause primarie di impatto ambientale, inquinamento, effetto serra e spreco di risorse.

"Un urges global move to meat and dairy-free diet.

A global shift towards a vegan diet is vital to save the world from hunger, fuel poverty and the worst impacts of climate change, a UN report said today". (Guardian 02/06/10)

**traduzione:"Un cambiamento globale verso una dieta vegan è di vitale importanza per salvare il mondo da fame, povertà di combustibile e dalle peggiori conseguenze dei cambiamenti climatici".** (Guardian 02/06/10)

continua la lettura...

...poiché la popolazione mondiale ha picchi verso un previsto 9,1 miliardi di persone entro il 2050, i gusti occidentali per diete ricche di carne e latticini non sono sostenibili; afferma così la relazione. Una riduzione sostanziale dell'impatto sarebbe possibile solo con una modifica sostanziale: una dieta lontana da prodotti di origine animale.

Il **professor Edgar Hertwich**, l'autore principale del rapporto, ha dichiarato: "**I prodotti animali causano più danni che** la produzione di minerali per l'edilizia come sabbia o cemento, plastica e metalli. Biomassa e colture per gli animali sono così dannosi come i combustibili fossili".

La raccomandazione segue il consiglio dato l'anno scorso (2009) da **Lord Nicholas Stern**, ex consigliere del governo laburista sull'economia del cambiamento climatico : che una dieta vegetariana era la migliore soluzione per il pianeta.

- [leggi l'articolo](#)

**Rajendra Pachauri**, presidente del Gruppo intergovernativo dell'ONU sui cambiamenti climatici (IPCC), ha anche esortato la gente ad osservare uno giorno senza carne a settimana per ridurre le emissioni di carbonio

- [leggi l'articolo](#)

**Ernst von Weizsaecker**, uno scienziato ambientale dell'IPCC ha dichiarato: "L'aumento di ricchezza nei paesi in via di sviluppo sta modificando la dieta tradizionale in questi paesi verso un consumo molto maggiore di carne e latticini - il bestiame oggi consuma la maggior parte dei raccolti mondiali, e di conseguenza la gran parte dell'acqua potabile, di fertilizzanti e di pesticidi".

Infatti **in uno dei grafici del nuovo rapporto dell'ONU – UNEP** (figura 5.7, pag. 74) si può

chiaramente notare che tra i processi produttivi a maggior impatto ambientale, figura l'allevamento di bestiame: **tra i 4 settori etichettati come "prima priorità" troviamo il settore della zootecnia, e tra i settori definiti di "seconda priorità" troviamo nei primi posti la lavorazione della carne e la lavorazione del latte.**

Prodotti di origine animale, carne e latticini, in generale, richiedono più risorse e provocano emissioni più elevate rispetto alle alternative a base di piante.

Inoltre, frutta e verdura non di stagione causano emissioni consistenti in quanto quando coltivate in serre, conservate allo stato congelato, o trasportate per via aerea. Poiché il consumo alimentare totale e la quota di calorie di origine animale aumenta con la ricchezza, l'alimentazione per i paesi ricchi tende a causare un maggiore impatto ambientale rispetto per i paesi poveri.

**Danni in che misura?** Secondo gli autori del rapporto, i prodotti animali causano più danni rispetto alla produzione di minerali, plastica o metalli: l'agricoltura, in particolare solo per la produzione di carne e latticini, rappresenta il 70% del consumo globale di acqua dolce, 38% dello sfruttamento delle terre e il 19% dell'emissioni di gas serra.

A questo proposito, anche internet aiuta: **sul sito <http://www.eatlowcarbon.org> è possibile calcolare le emissioni di CO2 di un proprio pasto.** Per noi italiani è un po' complicato da usare perché i piatti "tipo" tra cui si può scegliere sono tipicamente americani, ma si tratta comunque di un'indicazione di massima molto utile, anche perché corredata di suggerimenti per diminuire il proprio impatto.

## [Linee guida USA a favore della dieta vegetariana](#)

### Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON31/7/2010 19:50:00

#### 17/07/2010 - Fonti:

Fonte originale: [PCRM](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine = Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) ([PDF](#))

Testo tradotto: [SSNV-Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#) ([PDF](#))

[- Il sito sulla salute del PCRM](#) (The Power Plate/Il Potere del Piatto)

Le linee guida alimentari ufficiali degli USA sottolineano i benefici della dieta vegetariana. Il PCRM (Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) ha accolto con favore i dati forniti nel giugno 2010 dal Comitato consultivo americano sulle linee guida dietetiche (Dietary Guidelines Advisory Committee), che ha sottolineato l'importanza dell'alimentazione vegetariana per gli americani. Nonostante le diete vegetariane siano conderate da qualcuno solo come una "moda", si sono ora affermate pienamente come un **metodo efficace per prevenire l'obesità, il diabete e i problemi legati al colesterolo...**

Altri gruppi di esperti avevano già rimarcato il valore e l'utilità delle diete vegetariane senza però che queste venissero mai consigliate all'interno di linee guida, le quali sono influenzate spesso della politica. **I recenti studi parlano sicuramente molto chiaro: la dieta vegetariana è correlata ad un basso indice di massa corporea, a pressione arteriosa più bassa e a migliori condizioni di salute.**

**Chi fa a meno della carne corre meno rischi di avere problemi di salute**, mentre coloro che eliminano anche i latticini e le uova (seguendo una dieta vegana) sono i più sani di tutti. Ad esempio, **le diete vegetariane e vegane riducono il rischio di diabete e le diete basate sui vegetali possono addirittura aiutare chi già è affetto da diabete di tipo 2 a controllarne i disturbi e a ridurre la dipendenza dei farmaci.**

**"Le diete vegetariane possono ridurre sensibilmente il rischio di obesità, di diabete e di altri problemi"** afferma Susan Levin, specialista in nutrizione, dietista riconosciuta e direttrice del **dipartimento di educazione alimentare del PCRM**. "L'America spende 100 miliardi di dollari l'anno in assistenza sanitaria per problemi legati all'obesità ed è palese che dei pasti senza carne ci aiuterebbero a rimanere in forma e in buona salute e a ridurre le nostre spese sanitarie."

**I consigli alimentari del PCRM, rappresentati graficamente nel "The Power Plate" ([www.thepowerplate.org](http://www.thepowerplate.org)), si focalizzano nel presentare cereali integrali, frutta, verdura e legumi come le basi della dieta.** Il "Power Plate" si rifà a decine di studi scientifici che dimostrano come le abitudini alimentari vegetariane siano associate ad un più basso tasso di obesità, un minor rischio di malattie cardiache, ipertensione e diabete di tipo 2.

## **Studio positivo sugli effetti della dieta vegan sulla produttività lavorativa**

### **Nutrizione - articoli scientifici**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON31/7/2010 19:30:00

#### **26/07/2010 - Fonti:**

Testo originale - [PubMed – U.S. National Library of Medicine – National Institutes of Health \(PDF\)](#)

Testo tradotto - [SSNV – Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana \(PDF\)](#)

**Autori** : Katcher HI, Ferdowsian HR, Hoover VJ, Cohen JL, Barnard ND. A worksite vegan nutrition program is well-accepted and improves health-related quality of life and work productivity., Ann Nutr Metab. 2010;56(4):245-52. Epub 2010 Apr 14.

Un nuovo articolo appena pubblicato sulla **rivista scientifica "Annals of nutrition & metabolism"** affronta la questione dell'alimentazione vegan in ambito lavorativo, con risultati molto incoraggianti...

Riportiamo qui la traduzione in italiano dell'abstract effettuata da [SSNV – Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#)

Un programma di nutrizione vegan applicato in ambito lavorativo risulta ben accetto e migliora sia la qualità della vita dal punto di vista della salute che la produttività sul lavoro.

**Obiettivi: Le diete vegetariane e vegan sono efficaci nella prevenzione e nel trattamento di svariate malattie croniche.** Tuttavia, la loro accettabilità al di fuori dei trial clinici non è mai stata studiata in modo estensivo. Lo scopo di questo studio è stato di determinare l'accettabilità di un programma di nutrizione vegan applicato all'ambito lavorativo e i suoi effetti sulla qualità della vita dal punto di vista della salute e della produttività sul lavoro.

**Metodi:** i dipendenti di una grande azienda di assicurazioni con un indice di massa corporea maggiore o uguale a 25 kg/m(2) e/o una precedente diagnosi di diabete di tipo 2, sono stati divisi in due gruppi; un gruppo ha ricevuto istruzioni per seguire una dieta vegan a basso contenuto di grassi (numero delle persone: 68), un altro gruppo non ha ricevuto alcuna particolare istruzione (numero delle persone del secondo gruppo: 45), per 22 settimane.

**Risultati:** il gruppo vegan ha riportato miglioramenti statisticamente significativi per quanto riguarda la salute generale (p = 0.002), il rendimento fisico (p = 0.001), la salute mentale (p = 0.03), la vitalità (p = 0.004), e la soddisfazione generale per la dieta seguita (p = 0.003) e una maggior difficoltà a trovare cibo adeguato nei pranzi e cene fuori casa (p = 0.04).

Il gruppo vegan ha evidenziato un decremento del 40-46% nelle difficoltà di rendimento legate a problemi di salute sia a livello lavorativo (p = 0.03) che nella vita extra-lavorativa (p = 0.004).

**Conclusioni: Un programma di nutrizione vegan applicato all'ambiente di lavoro risulta ben accetto e può essere utilizzato dai datori di lavoro per migliorare la salute, la qualità della vita e la produttività lavorativa dei dipendenti.**



**Ricerca scientifica – individui vegetariani e vegani per motivi etici sono maggiormente empatici verso la sofferenza umana e animale.**

**Vivere veg a 360°**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON2/8/2010 6:40:00

**07/06/10** - Istituto Scientifico Universitario San Raffaele - Ospedale San Raffaele Milano

Fonte: [Sito dell' istituto \(PDF\)](#)

Lo studio è stato pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica internazionale **PLoS One** , Public Library of Science (USA - 26 Maggio 2010)

“The Brain Functional Networks Associated to Human and Animal Suffering Differ among Omnivores, Vegetarians and Vegans”

I ricercatori dell'Unità di Neuroimaging Quantitativo (Istituto di Neurologia Sperimentale – INSPE - Direttore: Prof. Giancarlo Comi) del **San Raffaele di Milano** in collaborazione con la **Divisione di Neuroradiologia dello stesso Istituto** e le **Università di Ginevra e Maastricht**, hanno scoperto che i **vegetariani e vegani, provano una diversa empatia verso la sofferenza umana ed animale rispetto ad individui onnivori.**

Lo studio, che ha esaminato le attivazioni encefaliche in risonanza magnetica funzionale è stato condotto e coordinato dal **dott. Massimo Filippi** e dalla **dott.ssa Mara Rocca**, ed ha dimostrato che l'attività encefalica degli individui che hanno deciso di escludere dalla loro dieta – in parte o completamente – l'utilizzo di derivati animali per ragioni etiche, coinvolge differenti circuiti neurali in seguito all'osservazione di scene di sofferenza umana o animale rispetto a quanto accade in chi non ha compiuto tale scelta.

Gli autori della ricerca hanno studiato 20 soggetti onnivori, 19 vegetariani e 21 vegani durante la visione di immagini di esseri umani o animali in situazioni di sofferenza.

Gli scienziati hanno evidenziato, tramite risonanza magnetica funzionale, che rispetto a soggetti onnivori, **i vegetariani e i vegani presentano una maggiore attivazione di aree del lobo frontale del cervello associate allo sviluppo e alla percezione di sentimenti empatici, indipendentemente dal fatto che le scene di sofferenza prevedessero il coinvolgimento di umani o di animali.**

Lo studio ha inoltre evidenziato alcune differenze fondamentali tra vegetariani e vegani. Durante l'esperimento, i vegetariani presentavano una maggiore attivazione del cingolo anteriore. Il cingolo anteriore è connesso con strutture del sistema limbico e prefrontali. La sua aumentata attivazione nei **vegetariani** potrebbe riflettere una maggiore attenzione verso gli stimoli presentati nel tentativo di **controllarne l'impatto emotivo**. I **vegani** attivavano invece maggiormente il giro frontale inferiore, bilateralmente. Quest'area cerebrale si ritiene essere coinvolta non solo in processi inibitori durante stimolazioni cognitive ed emotive, ma anche in fenomeni di **condivisione delle emozioni**. Tale pattern di attivazione potrebbe indicare comunque una tendenza da parte di individui **vegani ad identificarsi non solo con gli esseri umani, ma anche con gli animali**, al fine di comprenderne le emozioni e di condividerle.

Questi risultati dimostrano la presenza di una maggiore risposta empatica alla sofferenza intra- e

inter-specifica in soggetti vegetariani e vegani rispetto a individui onnivori e suggeriscono che alle loro preferenze alimentari e alle loro attitudini morali corrispondano differenti livelli di attività di reti neurali encefaliche connesse con il processamento delle emozioni e dei sentimenti.

Afferma la Dott.ssa Mara Rocca, ricercatrice dell'Unità di Neuroimaging Quantitativo (Istituto di Neurologia Sperimentale - INSPE), Istituto Scientifico Universitario San Raffaele: "Globalmente, questi risultati rinforzano quelle visioni che considerano l'empatia come un mezzo di condivisione delle emozioni e delle sensazioni tra individui diversi, condizione che sta alla base del comportamento sociale. Una delle caratteristiche principali della vita di comunità è infatti la capacità di identificarsi con i propri con-specifici e di attribuire loro particolari stati d'animo."

Conclude il Dott. Massimo Filippi responsabile dell'Unità di Neuroimaging Quantitativo (Istituto di Neurologia Sperimentale - INSPE), Istituto Scientifico Universitario San Raffaele: "Il presente studio dimostra inoltre che negli umani esistono circuiti neurali che si attivano nel momento in cui sentimenti empatici vengono estesi anche ad individui di altre specie che condividono con noi la capacità di soffrire."

Massimo Filippi 1,2\*, Gianna Riccitelli 1, Andrea Falini 3, Francesco Di Salle 4, Patrik Vuilleumier 5, Giancarlo Comi 2, Maria A. Rocca 1,2.

1. Neuroimaging Research Unit, Institute of Experimental Neurology, Division of Neuroscience, Scientific Institute and University Hospital San Raffaele, Milan, Italy,
2. Department of Neurology, Scientific Institute and University Hospital San Raffaele, Milan, Italy,
3. Department of Neuroradiology, Scientific Institute and University Hospital San Raffaele, Milan, Italy,
4. Maastricht Brain Imaging Center, Department of Cognitive Neuroscience, University of Maastricht, Maastricht, The Netherlands,
5. University Medical Center of Geneva, University of Geneva, Geneva, Switzerland

## **DALLA CATALOGNA STOP PER SEMPRE ALLA CORRIDA**

### **Rassegna di notizie (Good News - Bad News)**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON26/8/2010 18:50:00

**28/07/2010 - Fonti:** [ilmattino \(pdf\)](#) e [reuters \(pdf\)](#)

Il 28 luglio 2010 è una data storica per chi ha sempre lottato per l'abolizione della corrida. Infatti in questa giornata il parlamento della Catalogna, in Spagna, ha abolito **per sempre** la corrida con 68 voti a favore, 55 contrari e 9 astensioni.

In base al divieto, che entrerà in vigore nel 2012, l'ultima attività di corrida a Barcellona, capitale della Catalogna, dovrà chiudere, mentre ne rimarranno poche altre nella regione.

La Catalogna diventa così la seconda regione della Spagna a vietare la tauromachia, dopo l'arcipelago delle Canarie che lo fece nel 1991.

**E' un ulteriore esempio di civiltà**, infatti nello stesso anno, la Bolivia ha vietato, **per sempre**, l'esibizione degli animali nei circhi ([leggi un nostro precedente articolo](#))

## **STOP della Lufthansa al trasporto aereo di cani e gatti per la vivisezione**

### **Rassegna di notizie (Good News - Bad News)**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON6/5/2010 21:00:00

**Aprile 2010 - Fonte:** [OIPA](#)

A seguito di un'azione intrapresa dall'associazione americana Peta che ha diffuso le foto in cui vengono mostrati 50 cani trasportati su un volo della compagnia Lufthansa, dagli Stati Uniti verso laboratori per la vivisezione in Scozia, la compagnia aerea, in una nota, conferma di adeguarsi alla nuova regolamentazione in materia mettendo fine in modo permanente al trasporto di cani e gatti ai laboratori per la vivisezione.

[Leggi il comunicato della Lufthansa](#)

Nella loro nota si legge che ...

Lufthansa e Lufthansa Cargo tradizionalmente si sottopongono a condizioni rigorose riguardo al trasporto di animali vivi.

Il Regolamento della IATA (Associazione Internazionale del Trasporto Aereo), che si applica anche in Germania, rappresenta le condizioni minime per Lufthansa, che sono oltrepassate dalle misure interne di qualità.

Inoltre le leggi nazionali, internazionali ed i regolamenti vengono osservati accuratamente.

Lufthansa Cargo inoltre aderisce rigorosamente alle restrizioni al trasporto di certi animali, per esempio, nell'ambito di applicazione del Regolamento CITES, Convenzione sul commercio internazionale delle specie minacciate di estinzione.

**"La decisione di non trasportare cani e gatti destinati alla sperimentazione fornisce un ulteriore segnale che noi siamo concentrati sul benessere degli animali"**, ha commentato Axel Heitmann, Director Competence Center Animals, della Lufthansa Cargo.

**12/04/10 - Allevamento crudele di suini in una fabbrica neozelandese**

**Video**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON10/5/2010 3:40:00

**Fonte:** [Associazione New Zealand Open Rescue \(Operazione Salvataggio\)](#)

Gli animali vengono comunque trattati bene prima di andare al macello (o nei laboratori di vivisezione, o nei lager di animali da pelliccia).

Però, caso strano, ogni volta che si riescono a fare dei filmati, vengono fuori atti di 'bestialità umana' come questi.

L'**associazione New Zealand Open Rescue** (Operazione Salvataggio) lavora anche per sostenere la campagna contro le fabbriche di animali d'allevamento, in vari modi tra cui documentari, proiezioni di film, commenti sui media, pubblicazione di articoli, discorsi pubblici, colloqui di educazione scolastica e bancarelle.

Il filmato che appare qui sotto è anche su [You Tube](#)