



Marzo 2011

www.societavegetariana.org

info@societavegetariana.org

IL GERMOGLIO

la newsletter di Società Vegetariana ()
(associazione di cultura vegan)*

(*) Società Vegetariana - c.c.postale n 69920171 (abi 07601 cab 01400)
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”

Primo VeganFestEXPO' internazionale 2011
EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON21/2/2011 13:10:00

22-25 Aprile 2011 – Villa Le Pianore in **Camaio** (LU)

Primo VeganFestEXPO' internazionale 2011

La grande fiera Expò Internazionale del mondo Ecologico e Vegan

Per saperne di più

- [il sito del Festival](#) ([versione pdf](#))

- [leggi programma](#) ([versione pdf](#))

Il **LifeNetwork di Promiseland.it** organizza il primo Expo internazionale dedicato interamente al mondo Vegan ed EcoBio.

L'evento avrà luogo nella splendida **Villa Le Pianore di Camaio**, uno degli angoli più belli della Versilia, **dal 22 al 25 aprile 2011** per favorire l'incontro tra le più autorevoli associazioni etiche, i più innovativi prodotti alimentari vegan, le più importanti aziende del mondo vegan e tutti gli operatori e le persone sensibili ai temi del vivere secondo un'etica cruelty free.

Il **VeganFestEXPO' 2011** sarà la prima occasione internazionale di incontro reale per tutti coloro che agiscono e si impegnano del mondo vegan.

Vedrà oltre alla installazione di numerosi spazi espositivi per le aziende del mondo vegan (associazioni, ecotecnologie, editoria, cibo e gusto, biocosmesi e igiene, abbigliamento e arredo, benessere), un ricco programma di incontri: workshop, laboratori di cucina, mostre, eventi culturali, conferenze. Non mancheranno le esibizioni di numerosi artisti (musicisti, attori, performer) che hanno scelto il modello di vita vegan.

Il VeganFestEXPO' 2011 sarà ad **ingresso gratuito**

Sarà operante un raffinato **ristorante che proporrà una selezione della migliore cucina vegan** .

Saranno, inoltre, a disposizione dei visitatori, altri spazi di ristorazione più veloce ma sempre di qualità.

Contatti:

Ufficio stampa: Tiziana Alberti - press@veganfest.it - +39 335 14 35 742

Coordinatore generale: Sauro Martella - +39 348 41 49 779

Studio scientifico italiano - Alimentazione vegetariana nei bambini: una scelta sicura

Veg e Bambini

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON19/3/2011 18:30:00

15/03/11 - Il prof. **Leonardo Pinelli** - pediatra, nutrizionista, già Direttore del Centro di Diabetologia Pediatrica, Nutrizione Clinica e Obesità dell'Università di Verona, nonché vice-presidente di [Società Scientifica Nutrizione Vegetariana \(SSNV\)](#) ospite della trasmissione "**Uno Mattina**" ha illustrato brevemente i risultati positivi di uno **studio scientifico su 97 bambini vegetariani e vegani** condotto a Verona, presso l' [ambulatorio pubblico di nutrizione vegetariana](#) per neonati, bambini, e le loro famiglie, realizzato in collaborazione con l'UOC diabetologia pediatrica e nutrizione dell'ospedale di Borgo Roma (Verona)

[\(clicca qui per vedere l'intervista e una importante risposta che dà il Prof.Pinelli\)](#)

Dei 97 bambini, 86 erano latte-ovo-vegetariani, 11 erano vegani, e sono stati seguiti dall'ambulatorio di Verona nel primo e secondo anno di vita. Dai dati anamnestici e di laboratorio si è potuto rilevare che **la crescita dei bambini era normale**, solo in un caso di mancata integrazione di vitamina B12 da parte della madre di un bambino vegan allattato al seno si è evidenziato un iniziale problema di accrescimento, subito normalizzato con l'opportuna integrazione di vitamina B12 di sintesi batterica nella madre e nel bambino.

Il prof. Pinelli ha spiegato inoltre che **i bambini vegetariani si ammalano di meno dei loro coetanei onnivori e che l'alimentazione vegetariana pianificata in età pediatrica è sicura.**

E' da chiarire che **la pianificazione dell'alimentazione nei bambini deve avvenire sempre**, il "fai da te" senza consulenza pediatrica è da evitare in tutti i casi, non solo in caso di alimentazione vegetariana, ma **anche e soprattutto per quella onnivora.**

Infatti è caso mai l'alimentazione onnivora oggi proposta dai pediatri che deve essere meglio pianificata, a partire dal divezzamento, **viste le conseguenze sullo stato di salute dei bambini e adolescenti di oggi.**

In questa fascia di età abbiamo **il record dell'eccesso ponderale in Europa**: il 21,2% dei bambini italiani è in sovrappeso o obeso, il 27,5% dei bambini non mangia mai verdura cruda e il 40% non consuma mai verdura cotta (2009 MDC, nell'ambito del progetto europeo Periscope - Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age - www.periscopeproject.eu).

Inoltre, **molte delle malattie che una volta comparivano in età adulta sorgono oggi in età pediatrica.**

Nella Posizione Ufficiale dell'**American Dietetic Association (ADA)** del 2009 è ben specificato, invece, che **l'alimentazione vegetariana è in grado di prevenire e curare gran parte di queste**

malattie: "E' posizione dell'American Dietetic Association che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie".

E sempre nella Posizione Ufficiale ADA troviamo, **in riferimento anche ai bambini** "Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti."

E' dunque fondamentale che i pediatri di famiglia dedichino più attenzione alla nutrizione, a partire dal primo anno di vita, nella consapevolezza che una nutrizione corretta consente al bambino di crescere bene al riparo dalle principali malattie. In particolare **è necessario che i pediatri** non solo non ostacolino la scelta vegetariana da parte dei genitori, **ma raggiungano con il tempo un livello di formazione tale anche in questo campo** da poter fungere da supporto alle famiglie, senza costringerle al fai da te, che è sempre da evitare, in ogni tipo di alimentazione.

Una dieta vegetariana può avere un ruolo cruciale nella prevenzione e nella cura delle malattie renali

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/4/2011 20:40:00

23/03/2011 – Fonti:

- [SSNV \(Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana\)](#)
- [Ciasn \(Clinical Journal of the American Society of Nephrology\)](#) (o leggi [l'intera relazione in originale](#))
- [abstract](#)

Pubblicato su: Clinical Journal of the American Society of Nephrology (dicembre 2010)

Autori: Sharon M. Moe, Miriam P. Zidehsarai, Mary A. Chambers, Lisa A. Jackman, J. Scott Radcliffe, Laurie L. Trevino, Susan E. Donahue, John R. Asplin,

Titolo originale

Vegetarian Compared with Meat Dietary Protein Source and Phosphorus Homeostasis in Chronic Kidney Disease.

Una ricerca dell'Università dell'Indiana (USA), diretta dalla **dottoressa Sharon Moe** pubblicata (dicembre 2010) dall'**American Society of Nephrology** conferma che l'alimentazione a base vegetale è efficace per contrastare il decorso delle malattie renali. **Si parla di significative differenza tra dieta vegetariana e carne.**

La dottoressa Moe ed il suo staff hanno selezionato alcuni volontari, tutti malati, dividendoli in due gruppi.

Il primo gruppo ha seguito una dieta vegetariana (con al centro i cereali), il secondo uno stile alimentare che comprendeva carne.

Alla fine del test, tutti sono stati sottoposti ad analisi di sangue e di urine, che hanno evidenziato come la dieta a base di cereali apportava dosi minori di fosfati (**sia nel sangue che nelle urine**). Inoltre, essendo questi sotto forma di fitati, impegnavano meno l'organismo.

L'IRC è una malattia per la quale i reni non sono più in grado di svolgere il loro ruolo di "filtratori" e di eliminare in tal modo le scorie del metabolismo, specialmente scorie azotate che inducono uremia (alto tasso di urea, fortemente tossica per l'organismo). **Le indicazioni terapeutiche concordano tutte nel consigliare** una dieta a basso contenuto di fosforo, fosfati, proteine e sodio per evitare ulteriori danni ai reni.

Lo studio appena pubblicato spiega come i pazienti in fase avanzata di insufficienza renale cronica (IRC) abbiano un bilancio del fosforo positivo, vale a dire un **livello troppo alto** di escrezione renale di fosforo.

Per questo l'alimentazione raccomandata per i malati di IRC è a basso contenuto di fosfati, non più di 800 milligrammi al giorno.

Questa ricerca ha però scoperto che non ha importanza solo la quantità di fosfati introdotta nella dieta, ma anche le fonti proteiche da cui derivano i fosfati stessi.

Sono stati esaminati 9 pazienti che per una settimana hanno seguito una dieta onnivora, per un'altra settimana una vegetariana, equivalenti in nutrienti (le diete sono state preparate dai ricercatori

stessi).

Durante le ultime 24 ore di ciascuna settimana, i pazienti sono stati ricoverati in clinica per un controllo frequente del sangue e delle urine.

I risultati, come evidenziato anche nell'[abstract](#) hanno mostrato che la settimana di dieta vegetariana aveva fatto abbassare i livelli di fosforo e di FGF23 (fattore 23 di crescita dei fibroblasti). Si parla di significativa differenza tra dieta vegetariana e carnea.

Come conclusione tale studio sottolinea dunque l'importanza non solo di ridurre l'apporto di fosforo/fosfati attraverso la dieta, ma di prestare attenzione anche alle fonti proteiche da cui derivano i fosfati stessi, **preferendo fonti proteiche vegetali** dato che queste portano a una significativa diminuzione dei livelli di fosforo.

A tale riguardo, molte ricerche sono state effettuate per evidenziare il benefico effetto che la dieta vegetariana possiede nei confronti delle patologie renali.

Le diete ipoproteiche "classiche" si basano sull'introduzione di prodotti speciali come cereali privi di glutine, mentre con la dieta vegetariana si va a **ridurre l'apporto proteico di derivazione animale**, in quanto i cibi animali hanno un **contenuto troppo alto di proteine e scorie azotate**, mentre viene aumentato l'apporto di frutta, verdura e cereali, che hanno un contenuto inferiore di fosfati.

Con questa dieta si ottiene un buon controllo dell'acidosi metabolica (**grazie al potere alcalinizzante delle verdure**) e un buon monitoraggio delle alterazioni lipidiche specialmente dei livelli troppo elevati di colesterolo, dato che **carne, pesce, uova e latticini contengono alte dosi di grassi saturi, nocivi per l'apparato cardio-vascolare**.

Corso ECM - Alimentazione vegetariana: elementi di dietetica e stati fisiologici particolari. Madri e figli vegetariani

EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON30/3/2011 5:10:00

29/03/2011 - Fonte :

[SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#)

Luogo

3-4/06/2011 - Bologna

7-8/10/2011 - Trento

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana organizza per il 2011 un **corso ECM sull'alimentazione vegetariana**, diverso dal corso base organizzato nel 2009 e 2010, di approfondimento su vari aspetti.

E' intitolato "**Alimentazione vegetariana: elementi di dietetica e stati fisiologici particolari. Madri e figli vegetariani.**" e si terrà in due edizioni, a Bologna il 3-4 giugno e a Trento il 7-8 ottobre.

Sono da oggi aperte le iscrizioni all'edizione del 3-4 giugno, potete trovare tutto il programma e i moduli di iscrizione alla pagina di:

- [SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#) o [\(scarica il pdf\)](#)
- [leggi l' abstract degli interventi](#)
- [per iscriversi al corso di Bologna](#)
- [i corsi precedenti, nel 2009 e 2010](#)

Il corso è aperto a tutte le professioni che hanno diritto a crediti ECM, e al pubblico generale senza crediti.

Il corso è in fase di accreditamento presso il Ministero della Salute.

I relatori del corso sono soci di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV, Associazione non-profit costituita da professionisti, studiosi e ricercatori in diversi settori (Nutrizione, Medicina e settori connessi, Ecologia della nutrizione ed impatto ambientale, Giurisprudenza) favorevoli alla nutrizione vegetariana.

Il programma scientifico comprende sessioni dedicate ai differenti aspetti generali dell'alimentazione vegetariana, nella prima giornata, mentre si focalizza sulla nutrizione in gravidanza e infanzia nella seconda giornata; si prefigge di fornire al professionista informazioni teoriche e pratiche da utilizzare nell'attività quotidiana.

**Istituto il Centro per la Medicina Integrativa, Struttura
Ospedaliero-Universitaria nell'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi di
Firenze**

Medicina e salute

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON12/2/2011 16:30:00

20/02/2011 - Fonti:

- [Università di Firenze](#)
- [Università di Firenze \(leggi il comunicato ricevuto\)](#)

Mercoledì 9 febbraio il prof. Gian Franco Gensini, preside della Facoltà di Medicina dell'Università di Firenze, in occasione dell'inaugurazione del "Master in Medicina Naturale" ([leggi a tal proposito l'articolo collegato](#)), ha presentato il programma per la creazione del **"Centro per la Medicina Integrativa", Struttura Ospedaliero-Universitaria a carattere assistenziale, di ricerca e didattica in Fitoterapia, Agopuntura, Medicina Manuale ed Etnomedicina presso l'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi di Firenze, all'interno della Direzione Sanitaria.**

Il prof. **Gian Franco Gensini**. è il **Coordinatore Scientifico**., mentre il **Coordinatore Operativo**. è il prof. **Alessandro Mugelli**, Ordinario di Farmacologia, Direttore del Dipartimento di Farmacologia Pre-Clinica e Clinica dell'Università di Firenze.

Il Centro ha lo scopo di realizzare e **promuovere attività a carattere clinico-assistenziale**, di ricerca preclinica e clinica, didattica, formazione pre-laurea e post-laurea nel settore della Fitoterapia, dell'Agopuntura, della Medicina Tradizionale Cinese, della Chiropratica, dell'Auricoloterapia, dell'Erboristeria, della Fitovigilanza e più in generale nel campo dell'Etnomedicina e delle Medicine Non Convenzionali.

Il Centro svolge attività clinica di Fitoterapia, Agopuntura, Chiroterapia sia tramite ambulatori dedicati, sia attraverso specifici programmi d'intervento integrati nelle altre attività ambulatoriali dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi di Firenze.

I settori di particolare applicazione sono: Medicina Integrativa per il paziente oncologico; Infertilità di coppia; Cefalee e altre sindromi dolorose; Interventi di supporto in numerose altre condizioni cliniche.

Al fine di implementare le attività di clinica, didattica e ricerca il centro impiegherà a regime le seguenti figure professionali: 1 Coordinatore dei Servizi Clinici, 1 Coordinatore della Ricerca e della Didattica, 2 Medici esperti in Medicina Integrativa.

Il Centro si avvarrà anche della collaborazione di personale non medico (infermieri, farmacisti, biologi, erboristi, statistici/epidemiologi).

L'approccio che utilizzeremo nel nostro Centro – spiega il dott. Mugelli – sarà quello dell'Evidence-Based Medicine, cioè della **Medicina Basata sulle Prove di Efficacia**. Ciò significa che le terapie integrative la cui utilità per il paziente è stata dimostrata saranno inserite nei

trattamenti, mentre quelle per cui non si hanno ancora sufficienti informazioni potranno essere studiate dalla nostra equipe di ricerca”.

Le attività di ricerca e didattica sono già in corso e stanno dando risultati significativi, nel contesto del più preciso rigore metodologico - aggiunge il dott. Gensini

Le collaborazioni a livello nazionale e internazionale, infatti, sono già molte, ad esempio con l' **Università di Medicina Tradizionale Cinese di Pechino**, e con il **Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York**, ma sono in corso numerosi progetti di didattica e ricerca con l'Istituto Superiore di Sanità, il Ministero della Salute, l'Agenzia Italiana del Farmaco.

Il personale medico assegnato al programma sarà costituito inizialmente da:

dott. **Fabio Firenzuoli** (attualmente direttore Unità Operativa semplice dipartimentale di Medicina Naturale, ASL11) con il ruolo di responsabile delle attività cliniche del programma e con attività clinica di fitoterapia

dott. **Alfredo Vannacci** (attualmente ricercatore universitario a contratto presso il CIMMBA, Università di Firenze) con il ruolo di responsabile delle attività di ricerca e didattica, e con attività clinica di agopuntura e fitoterapia

dott. **Luigi Gori** (attualmente medico dell'emergenza territoriale, e da dieci anni anche medico del centro di Medicina Naturale, ASL11) con il ruolo di attività clinica di fitoterapia, auricoloterapia, medicina manuale

dott. **Vittorio Mascherini** (attualmente medico dello sport, SUMAI, ASL10) con il ruolo di attività clinica di agopuntura e fitoterapia

Il Programma si avvarrà anche delle competenze del dott. **Paolo Roberti di Sarsina** (attualmente dirigente medico di I livello AUSL Bologna, membro del Consorzio di Ricerca sulle Medicine Non Convenzionali CAMbrella finanziato dall'Unione Europea e già Esperto per le Medicine Non Convenzionali del Consiglio Superiore di Sanità) relativamente al settore delle relazioni istituzionali nazionali e internazionali, della sociologia della salute e degli aspetti giuridici e normativi delle Medicine Non Convenzionali in Italia e nel mondo.

[I was lovin' it - Campagna pubblicitaria shock negli Stati Uniti contro McDonald's e il cibo dei fast food](#)

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON17/9/2010 16:00:00

17/09/2010 - Fonti: [Physicians Committee for Responsible Medicine \(PDF\)](#)

[Il Sole 24 ore \(PDF\)](#)

[Youtube](#)

I was lovin' it: così si conclude lo spot della campagna pubblicitaria shock negli Stati Uniti contro McDonald's e il cibo dei fast food.

Il video inquadra un uomo morto, sdraiato sul letto dell'obitorio. Vicino a lui la moglie, in lacrime, e un medico. Poi le telecamere si spostano sulla mano del deceduto che tiene un panino con hamburger. Appare il marchio del colosso dei fast food e lo slogan storpiato "I was lovin' it" (mi piaceva). Una voce fuori campo conclude «colesterolo elevato, pressione alta, infarti. Stasera fallo vegetariano».

Lo spot televisivo, prodotto da Physicians Committee for Responsible Medicine, accusa McDonald's e il cibo fast food di provocare patologie cardiache.

[PRMC](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine = Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) è un comitato di medici che si rifanno a decine di studi scientifici che dimostrano come le abitudini alimentari vegetariane siano più salutari. Attraverso il loro sito internet sulla salute alimentare [The Power Plate](#) (Il Potere del piatto) essi presentano cereali integrali, frutta, verdura e legumi come le basi della corretta dieta.

[A Dortmund primo supermercato in Europa con 1800 prodotti tutti vegan](#)

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/4/2011 12:50:00

02/04/2011 - Fonti: [Corriere.it](#) ([PDF](#))

[Sito del negozio Vegilicious](#)

[Sito del negozio online](#)

DORTMUND (Germania) - Oggi, Dortmund è una città in cui si fanno ricerca, musica e new media e dove è stato aperto - questa volta per scelta - il primo supermercato vegano d' Europa. Non solo non c' è carne sugli scaffali ma non ci sono nemmeno prodotti di origine animale, niente uova, niente latte, niente miele.

La mia scelta è del tutto etica - dice Ralf Kalkowski, proprietario, assieme alla moglie Kim, di [Vegilicious](#), supermarket aperto nel centro della città lo scorso 26 febbraio.

Ben 16 i dipendenti che ci lavorano!

Cosa si trova di cibo vegan : 1600 prodotti in negozio - 1800 su internet.

Succedanei del formaggio (Mozzarella Style), salami a base di tofu, glutine di frumento, riso e mandorle; scatole di Currywurst, che sarebbe una specialità berlinese di maiale ma qui di berlinese ha solo la salsa al curry mentre la salsiccia è del tutto vegetale (organica) e contiene zero colesterolo. Trenta alternative al formaggio. Il No Muh Chäs, per dire, è a base di oli e grassi vegetali, amido di patate, farina di riso, burro di noci, lievito e aromi vegetali. Lo Strong Cheddar ha i soliti oli e grassi, un concentrato di semi di soia, fibre di avena, aceto, con aggiunta di estratti di paprika e curcuma. Il tonno vegetale è una salsa arancione che condisce una sostanza molto simile al tonno in scatola spezzettato. Va bene sulla pizza, nel sugo per la pasta, nelle insalate di tonno e - dice l' etichetta - anche per il risotto: si tratta di soia e spezie.

Le ali di pollo fritte, per esempio, sono un problema per chi segue una dieta. Non le Chicken Wings dei Kalkowski, però, che sono a base di soia e al posto delle ossa hanno barrette di zucchero.

In Germania ci sono circa 600 mila vegani - sostiene Kalkowski - è un nuovo salto nel rispetto della natura. Una volta in movimento, i tedeschi non si fermano: hanno inventato il Bio e ora vanno oltre.

Anche per cani e gatti, Vegilicious ha una sezione. Ossa vegetali, Canigourmet Wuff con tofu e proteine di lupini, specialità a base di alghe per i primi. Crocchette vegetali, Feligourmet Miau, bocconcini arricchiti di vitamine per i gatti. «I sapori di tutti i nostri prodotti sono ottimi - assicura Kalkowski - anche perché alleggeriscono la coscienza».

SEGNALAZIONI

LIBRO

Marina Berati

Vegan si nasce o si diventa?

Vivere (e mangiare) come si deve: per gli animali, la natura e la nostra salute

Edizioni Sonda - 2011

pp. 208 - €14,00

AZIENDA AGRICOLA AGRITURISTICA VEG

- <http://www.solimago.it/>

L'azienda agricola agrituristica Solimago, si trova a Solferino (Mantova). L'alimentazione è vegetariana e vegan. L'alloggio in appartamenti.

Il ristorante è aperto dal venerdì alla domenica, da Marzo a Novembre.

E' gradita la prenotazione o con email: info@solimago.it o per telefono +39 0376 855109

NEGOZIO DI SCARPE ON LINE

<http://www.noah-shop.com/>

NOAH vende i suoi prodotti in un negozio nel cuore della Germania e tramite il suo sito Internet.

Il sito è adesso anche in versione italiana

Tutte le calzature sono prodotte in Italia da aziende artigianali in ottima qualità e stile, sono traspiranti e anallergiche. Per la tomaia viene utilizzata prevalentemente microfibra di alta qualità prodotta da una rinomata ditta italiana. Questo è un materiale molto leggero, resistente, traspirante ed ecologicamente valido.