



Giugno 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”

Studio scientifico in Gran Bretagna: Carne rossa, una bomba ad orologeria. Ecco chi rivela lo studio e chi lo nasconde

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON4/4/2011 11:40:00

04/04/2011 – Fonti che lo rivelano:

- il quotidiano inglese [The Telegraph](#) (PDF)
- sito italiano [benessere.blog.it](#) (PDF)

Fonti che non lo rivelano o lo negano:

- 1) Meatinfo
- 2) La British Nutrition Foundation, sovvenzionata dal British Pig Executive e dal English Beef and Lamb Executive (la Asso-maiali e la Asso-manzi e agnelli britannici)

Se i vegetariani lo sostenevano da tempo, adesso c'è anche la conferma scientifica: la carne rossa fa davvero male. Questa settimana (febbraio 2011) infatti il governo britannico annuncerà i risultati di una ricerca compiuta dallo **SACN - Scientific Advisory Committee on Nutrition** (Comitato scientifico consultivo sulla Nutrizione) che è un comitato di esperti indipendente che fornisce consulenza al Ministero della Sanità, nonché ad altre agenzie governative.

Un esauriente studio ha appena concluso che **la carne rossa**, così come i suoi derivati, se consumata in dosi maggiori ai 500 gr. a settimana potrebbe potenzialmente aumentare le **probabilità di contrarre il cancro**; il rischio è così alto da spingere il governo ad emettere un comunicato ufficiale in proposito.

Il **World Cancer Research Fund** già nel 2007 aveva detto che per ridurre drasticamente il rischio di tumore all'intestino, stomaco, ovaie, seno e vescica sarebbe stato opportuno, per quanto riguarda i bambini, evitare totalmente il consumo di **'processed meat'** - ovvero insaccati, salsicce, carne in scatola e simili - mentre agli adulti veniva consigliato di non superare i 70 grammi giornalieri.

La nuova ricerca invece include anche la carne rossa non trattata, confermando che questo tipo di alimento contiene un pigmento capace di danneggiare il DNA delle cellule del sistema digestivo.

Fattori che hanno in tempi moderni peggiorato la situazione includerebbero l'impiego di conservanti nei derivati ed il fatto che alcuni allevatori scelgano di gonfiare le mucche di ormoni. Sbruciacchiare la carne, così come gli altri cibi, invece causerebbe da sempre un ulteriore danno perché durante il processo si producono sostanze cancerogene.

Sarà interessante vedere – scrivono nell'articolo - come l'industria della carne reagirà alla notizia.

Fino ad ora **Meatinfo**, nonostante sia un punto di riferimento per le persone nel settore, **non ha riportato niente in proposito**.

La **British Nutrition Foundation** ha invece messo le mani davanti settimana scorsa dicendo che non c'erano prove sufficienti per garantire con certezza un legame tra il consumo di carne e il cancro

o le malattie cardiovascolari; bisogna però ricordare che, nonostante le apparenze, **questa fondazione** potrebbe avere troppi interessi in gioco per essere obiettiva visto che **parzialmente sovvenzionata dal British Pig Executive e dal English Beef and Lamb Executive.**

Che in italiano sarebbero la Asso-maiali e la Asso-manzi e agnelli britannici.

Più parziali di così!

Il consumo di qualsiasi tipo di carne fa ingrassare

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON4/4/2011 12:00:00

04/04/2011 - Fonti:

- [U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health](#)
- [SSNV](#) Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

Uno studio dell'**Imperial College di Londra** dimostra che il consumo di carne può essere collegato all'aumento del peso corporeo a causa del suo alto tenore di calorie e grassi.

Già alcuni studi epidemiologici del passato avevano osservato che il consumo di carne era direttamente associato all'aumento del peso, mentre gli studi sperimentali avevano mostrato risultati non conclusivi.

L'obiettivo dei ricercatori (Dr Vergnaud AC, Norat T. Romaguera D., Mouw T., May AM, Travier N.) è stato quello di valutare l'associazione tra il consumo di **qualsiasi tipo di carne** - rossa, pollame, lavorata - e **l'aumento del peso totale nei successivi 5 anni**.

Lo studio è stato svolto su una vasta popolazione: hanno partecipato tra 1992 e il 2000 un totale di **103.455 uomini e 270.348 donne tra i 27 e i 70 anni** provenienti da dieci diversi stati europei.

Il progetto è stato denominato "Indagine prospettica europea sul cancro e la nutrizione, l'attività fisica, l'alcool, l'eliminazione del fumo, il mangiare fuori casa e l'obesità" (**EPIC-PANACEA**).

Nel corso degli anni è stata valutata la quantità di calorie assunte dalla carne e il cambiamento di peso annuale, tenendo conto nel modello dei possibili fattori confondenti come età, sesso, calorie totali assunte, attività fisica, modelli dietetici e altro.

Il risultato dello studio ha evidenziato come il consumo totale di carne era associato in modo positivo con l'aumento di peso, vale a dire, a maggiori consumi di carne si verificava un maggiore aumento di peso, sia negli uomini che nelle donne, in persone normopeso o sovrappeso, in fumatori e non fumatori.

Un aumento del consumo di carne di 250 al giorno (equivalente a una bistecca) porta a un aumento di peso medio di 2 kg dopo 5 anni. **Questo vale per qualsiasi genere di carne: carne rossa (di bovino o suino), pollame, carne lavorata (come insaccati)** .

Gli autori dello studio concludono affermando che i loro risultati suggeriscono che una diminuzione del consumo di carne può migliorare la gestione del peso corporeo e dichiarando che "I nostri risultati sono peraltro a favore della raccomandazione, per la salute pubblica, di diminuire il consumo di carne per migliorare la propria salute".

Conducendo questo discorso al caso specifico **italiano** va notato che già nel 2005 il **Ministero della Salute, denunciava una spesa pubblica di 23 miliardi di euro l'anno quali costi diretti sulla spesa sanitaria per le cure mediche di persone sovrappeso oppure obese**.

Il grasso in eccesso causa gravi patologie cardiovascolari, metaboliche, osteoarticolari, tumorali e

respiratorie "comportando una ridotta aspettativa di vita ed un notevole aggravio per il Sistema Sanitario Nazionale" (Ministero della Salute, Piano Sanitario Nazionale 2003 – 2005).

[Il PCRM fa causa al governo federale USA per aver deliberatamente nascosto quali sono i cibi di cui si dovrebbero diminuire i consumi](#)

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON4/4/2011 11:50:00

04/04/2011 - Fonti:

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

[Agire Ora Network](#)

Articolo correlato

[Video](#)

Campagna pubblicitaria shock negli Stati Uniti contro McDonald's e il cibo dei fast food

Il **PCRM**, associazione di medici americani per una medicina responsabile, ha fatto causa al governo federale degli Stati Uniti per le linee guida alimentari appena pubblicate.

Secondo il PCRM, l'utilizzo di termini volutamente oscuri sulle conseguenze del consumo di cibi animali ostacola la battaglia contro l'obesità.

Sono stati citati il **Dipartimento per l'Agricoltura** (USDA) e quello per la **Salute e i Servizi Umani** (HHS) e l'accusa è di aver deliberatamente nascosto, nelle linee guida, quali sono i cibi di cui si dovrebbero diminuire i consumi.

Le linee guida sono molto chiare su quali alimenti vadano consumati in maggior quantità - verdura, frutta, cereali integrali, per esempio - **ma sono vaghe** in merito a quali siano invece i cibi di cui diminuire i consumi.

Il documento dovrebbe fornire istruzioni chiare per permettere ai consumatori di fare le proprie scelte alimentari quotidiane in maniera corretta, invece usa termini come "grassi saturi" e "colesterolo" anziché termini specifici riferiti al cibo come "carne", "formaggio", "uova". **Questa omissione può essere imputata agli stretti legami dell'USDA con l'industria zootecnica, comprese le catene di fast food come Mc Donald's.**

"Mentre le linee guida riconoscono la salubrità delle diete a base vegetale, usano allo stesso tempo eufemismi oscuri come 'grassi solidi' per evitare di esplicitare i rischi per la salute causati da carne, latticini e uova" **afferma** il direttore del settore educativo del PCRM, **la dottoressa Susan Levin, nutrizionista**. "Il pubblico ha bisogno di consigli espliciti, non termini tecnici usati appositamente per proteggere l'industria degli allevamenti".

Il PCRM chiede la riscrittura di quelle parti delle linee guida che usano termini tecnici per evitare di menzionare i rischi della carne e dei latticini.

La causa legale inoltre pone dubbi anche su alcuni membri del Comitato Consultivo che ha contribuito alle linee guida, persone legate all'industria zootecnica, tra cui una che ha fatto parte di un comitato consultivo della McDonald's Corporation e un'altra che ha lavorato per l'Istituto Dannon (un'emanazione della Danone).

[PRMC](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine = Comitato di Medici per una Medicina

Responsabile) è un comitato di medici e nutrizionisti che si rifanno a decine di studi scientifici che dimostrano come le abitudini alimentari vegetariane siano più salutari.

Nel 2010 hanno prodotto uno spot che accusa McDonald's e il cibo fast food di provocare patologie cardiache. [\(vedi il video\)](#) **Non hanno subito controdenunce.**

Come alternativa ai consigli dietetici confusi e fuorvianti del governo federale, i nutrizionisti del PCRM attraverso il loro sito internet sulla salute alimentare [The Power Plate](#) (Il Potere del piatto) presentano cereali integrali, frutta, verdura e legumi come le basi della corretta dieta.

Anche i mass media (ovviamente non italiani) e governi di nazioni (ovviamente non italiane) parlano pubblicamente ai cittadini, della salute

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON22/2/2011 20:00:00

Anche i mass media (ovviamente non italiani) e governi di nazioni (ovviamente non italiane) parlano pubblicamente, ai cittadini, della salute.

Dopo aver letto questo articolo e visto i video, possiamo pure chiederci se forse non è proprio vero che il Mediterraneo è la culla della civiltà.

Ce le potremmo mai immaginare cose così in Italia?

Ecco due video riguardanti due decisioni prese dallo **Stato di New York** (Usa) :

1) uno spot pro-salute che informa sull' effetto negativo dell'uso di bevande zuccherate (da mettere quindi al bando)

- [Guarda il video](#)

2) un video in cui si apprende che il divieto di fumo viene esteso a **New York**, anche ai parchi pubblici, spiagge e altri luoghi aperti

- [Guarda il video](#)

Qualche mese prima, era toccato a

3) **McDonald's** : una campagna pubblicitaria shock contro, ideata da

PRMC (Physicians Committee for Responsible Medicine = Comitato di Medici per una Medicina Responsabile) medici che si rifanno a decine di studi scientifici che dimostrano come le abitudini alimentari vegetariane siano più salutari.

- [Guarda il video](#)

4) In **Norvegia** dicono no alle pellicce

- [Leggi l'articolo](#)

5) In **Bolivia** si vietano definitivamente i circhi con animali

- [Leggi l'articolo](#)

6) A **San Francisco** viene approvata l'ordinanza per istituire un lunedì vegetariano alla settimana

- [Leggi l'articolo](#)

7) In **Germania** si apre una catena di locali biologici e vegetariani

- [Leggi l'articolo](#)

8) La **Svezia** ha prodotto un decalogo dell'alimentazione sostenibile (mangiar meglio per inquinare meno) che è stato presentato, sottoforma di raccomandazione agli Stati membri dell'UE

- [Leggi l'articolo](#)

9) Infine, in uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica [National proceedings of the](#)

[national academy of sciences](#) ed effettuato da ricercatori dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze sono state confrontate la dieta occidentale di un gruppo di **bimbi italiani con dei piccoli africani sani**.

La flora batterica intestinale di questi ultimi è risultata più ricca e variata, grazie ad una dieta a base vegetale: miglio macinato, piccoli fagioli, verdure e cereali coltivati nei villaggi.

Il che li protegge da malattie infiammatorie intestinali, come malattia di Crohn e colite ulcerosa, in rapido aumento nei Paesi occidentali anche in età pediatrica.

- [Leggi l'articolo](#)

Insomma, forse non è proprio vero che il Mediterraneo è la culla della civiltà.

Da "Report" - Carne per tutti

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON11/4/2011 22:20:00

L'alimentazione vegan può determinare la fine della fame nel mondo.
Quella onnivora la causa.
Ecco le prove scientifiche.

17/05/2009 - Da "Report" - Carne per tutti

con intervento di **Rajendra Pachauri**, premio Nobel per la Pace (2007)

Durante il servizio sono state fatte queste osservazioni....

L'attuale produzione di cibo potrebbe sfamare 10 miliardi di persone
(*nota* : lo ripetono costantemente tanti organi istituzionali, Fao, Onu, osservatori come l'Istituto tedesco per la Ricerca sull'Economia Ecologica (IOeW); lo stesso Papa Benedetto XVI ha dichiarato che "c'è da mangiare per tutti)

Siamo 6,5 miliardi di cui uno e 2, una parte è denutrita e un'altra parte muore di fame.

Gli abitanti di Europa e Usa (cioè 800 milioni di persone) mangiano in media 100 kg di carne a testa in un anno. Siamo 6,5 miliardi e a breve potremmo diventare 10.

Cosa succederebbe se tutti reclamassero lo stesso diritto: mangiare 100 kg. di carne?
Sarebbe sostenibile ?

E' evidente che no, servirebbe un pianeta molto più grande di quello attuale.

Ed altrettanto impossibile (peggio ancora) è pensare agli allevamenti biologici, tanto pubblicizzati oggi come soluzione equa per l'ambiente e per gli animali.

Se tutti i 6,5 miliardi attuali di abitanti dovessero accedere allo stesso diritto (100 kg di carne, e biologica) occorrerebbero decine di pianeti con terreno utilizzabile per il biologico, per cui la possibilità di una parte della popolazione umana di mangiare carne biologica si basa esclusivamente sulla depauperazione del diritto alla vita sostenibile ad una altra parte di popolazione.

Dichiarazione di Rajendra Pachauri (*- vedi in fondo alla pagina), premio Nobel per la Pace (2007) a Londra 2008.

Pachauri è presidente dell'IPCC (gruppo intergovernativo, Agenzia dell'Onu che si occupa di valutare i dati sui cambiamenti climatici) ed è vegetariano.

Dice nella sua relazione :

Dagli allevamenti proviene l'80% delle emissioni totali dell'agricoltura, e cioè il 18% di tutte le

emissioni di gas serra (nota: quelle dei trasporti sono inferiori, pari al 13,5%).
Produrre 1 kg di manzo equivale a produrre gas serra pari a 36,4 kg. di CO₂, che equivale a CO₂ emessa da un automobilista medio che percorre 250 km
Produrre 1 kg di manzo equivale a tenera accesa una lampadina da 100 watt per 20 giorni.

La produzione di carne è di gran lunga la prima consumatrice di terra per uso antropico.
L'allevamento consuma il 70% di tutte le terre agricole, il 30% della superficie terrestre.
Il 70% di quello che era la foresta amazzonica è diventato pascolo o coltivazioni per alimentazione animale.

Un altro enorme impatto della produzione di carne è l'acqua che occorre per produrne un chilo.

Mais 900 litri
Riso 3000 litri
Pollo 3900 litri
Maiale 4900 litri
Manzo 15100 litri

La conferma arriva da uno studio dell'Istituto tedesco per la Ricerca sull'Economia Ecologica (IOEW) che è stato pubblicato (25 agosto 2008) dall'associazione di consumatori tedesca Foodwatch

Confronto emissioni gas serra (per persona) in un anno, tra tipo di alimentazione e km. percorsi in auto, in un anno.

Alimentazione vegan
Da agricoltura bio: 281 km
Da agricoltura convenzionale: 629 km

Alimentazione latte-ovo-vegetariana
Da agricoltura bio: 1978 km
Da agricoltura convenzionale: 2427 km

Alimentazione onnivora
Da agricoltura bio: 4377 km
Da agricoltura convenzionale: 4758 km

Come si vede, i dati sono eloquenti.

L'alimentazione vegan può determinare la fine della fame nel mondo.

Quella onnivora la causa.

Ecco fornite le prove scientifiche.

Serviranno? ahimè tutto passa di moda nel mondo, eccetto l'egoismo umano.

(*) Rajendra Pachauri nel 2007 ha vinto con Al Gore, il Nobel per la Pace.

Al Gore ha prodotto un film "Una scomoda verità", (An Inconvenient Truth) diffuso soprattutto nel circuito ambientalista dove parla dei dati sui cambiamenti climatici ma ha dimenticato 'clamorosamente' di citare il dato più importante, riferito invece da Pachauri : il danno degli allevamenti intensivi.

Perché ha taciuto? Una "scomoda verità" per Al Gore, forse perché la sua famiglia oltre che produrre tonnellate di tabacco (ma la sigaretta non è cancerogena?) allevava animali (vedi il film

“Meat, the Truth” di Gertjan Zwanikken - Olanda 2009).

Inoltre nel film, Al Gore ricorda i bei tempi in cui andava a cacciare nella tenuta familiare.

Università di Milano – Master in “sistemi sanitari, medicine tradizionali e non convenzionali (MNC)”

Medicina e salute

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON17/5/2011 7:30:00

7 ottobre 2011 / 29 giugno 2012.

– **Università di Milano** – Master in “sistemi sanitari, medicine tradizionali (MNC) e non convenzionali”

Fonte: [il comunicato stampa](#)

Sempre più numerosi i master in questo campo,

[leggi un articolo correlato - L' Università di Firenze Master di I livello in “Medicina naturale”](#)

Si terrà il 7 di ottobre la prima lezione del Master di I livello in “*Sistemi Sanitari, Medicine Tradizionali e Non Convenzionali*” attivato dall’Università di “Milano – Bicocca” in partnership con GUNA, azienda leader in Italia nel settore delle medicine naturali e di origine biologica.

(Le lezioni avranno inizio il 7 ottobre 2011 e termineranno il 29 giugno 2012).

Progettato dall’Osservatorio e Metodi per la Salute (Direttrice **dott. Prof. Mara Tognetti**) e dall’Associazione per la Medicina Centrata sulla Persona Onlus (Presidente **dott. prof. Paolo Roberti di Sarsina**), il Master mira a creare una nuova classe dirigente che possa operare efficacemente all’interno di sistemi per la salute attuali e futuri che tendono all’integrazione delle MNC.

L’attività formativa è strutturata su 1.500 ore suddivise in lezioni, stage (400 ore), studio guidato ed autonomo ed è finalizzato alla formazione di figure professionali in grado di integrare gli aspetti gestionali ed economici con quelli clinico assistenziali e delle diverse medicine, nonché con quello relazionale.

Il Master si rivolge infatti a tutti coloro che intendono accrescere professionalità e competenze per migliorare la gestione delle aziende sanitarie, dei presidi veterinari del servizio sanitario, delle Aziende Ospedaliere, degli Istituti di cura, dei centri di benessere, “in linea – ha dichiarato Paolo Roberti di Sarsina - con un nuovo modello di salute centrato sulla persona”

Per ulteriori informazioni è possibile consultare la brochure del master [a questo indirizzo](#) oppure consultare il sito [GUNA](#)

Scuola di cucina vegetariana, vacanze e yoga alla Casa della Pace di Pietralunga (PG)

EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/6/2011 8:50:00

20 agosto - 3 settembre 2011 *(anche per periodi limitati)*

Casa della Pace - Pietralunga (Perugia)

Scuola di Cucina Vegetariana (cibi esclusivamente vegetali), Yoga e Vacanze

La rivoluzione partendo dalla tua cucina.

Dal 20 agosto al 3 settembre, Casa della Pace sarà un **laboratorio aperto di cucina vegetariana con cibi esclusivamente vegetali**, un laboratorio pratico, con **Santi Borgni**, che è il gestore di Casa della Pace, e teorico, con la Dott.ssa **Chiara Balducci**.

Per **costi, programma e info** , scarica questo ([pdf](#)) e inoltre collegati al sito di Casa della Pace :

www.casadellapace.org

email : santandrea@casadellapace.org

tel : 075 933058 (Santi Borgni)

Verranno effettuate lezioni di yoga, massaggi shiatsu o ayurvedici, si potrà camminare nei boschi intorno alla Casa o visitare le vicine città storiche.

L'adesione alle attività è libera: si può fare solo yoga o solo il corso di cucina, per esempio; **anche per un numero limitato di giorni.**

Ingredienti di esclusiva provenienza vegetale saranno la base del corso di cucina.

Ricette Italiane, internazionali e creative

- Il pane e i dolci
- Produrre germogli
- Succhi di frutta e verdura freschi
- Il temphe e il tofu
- Cucina per le occasioni speciali
- Cucina veloce
- Uso delle erbe e delle spezie
- Utili ingredienti di altre tradizioni

Gli incontri con la Dott.ssa Balducci, biologa e nutrizionista, hanno l'obiettivo di chiarire le linee guida generali della dieta vegetariana seguendo i risultati della ricerca scientifica e anche di fornire indicazioni personali su esigenze specifiche.

SEGNALAZIONI

Per chi, questa estate vuole trascorrere un periodo di vacanze in centri, aziende agrituristiche dove si propone un menu vegetariano/vegan, segnaliamo

- <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

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

L'azienda agricola Coroncina si trova in Contrada Fossa, 16 a Belforte del Chienti (MACERATA). Il menu è vegetariano e vegan.

Per i contatti : tel +39 0733 906227 o mail: info@agriturismocoroncina.it

- <http://www.casadellapace.org>

oppure

<http://www.casadellapaceretreats.eu>

La **Casa della Pace** (Umbria, in Località Sant'Andrea - Pietralunga, Perugia) è un centro per ritiri e seminari (yoga, alimentazione, letture basate prevalentemente sul pensiero di J.Krisnamurti) con cucina vegetariana e vegan.