



n.12 - Ottobre 2011

[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)*

(\*) 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”

New: A Gorizia si apre una nuova sede di Società Vegetariana.

La rappresentante è Isabella Stauble (cell. 347 1507689) [secula1@libero.it](mailto:secula1@libero.it)

La sede degli incontri per soci e simpatizzanti è Borgo del Castello 3 (Gorizia)

[www.borgocastellotre.com](http://www.borgocastellotre.com)

### **Nutrizione - articoli scientifici**

- 1) Danni alla salute: uova (cancro) e yogurt da latte vaccino (asma): due studi scientifici
- 2) Diabete di tipo 2 : Alimentazione vegan più efficace per la perdita di peso e nei valori di glicemia e colesterolemia

### **Veg e sport**

- 3) Fauja Singh : maratoneta vegetariano di centoanni (al 2011)

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

- 4) 4mila litri d'acqua a bistecca, gli sprechi che non vediamo (Earth Overshoot Day)
- 5) La castrazione dei suini. L'Unione Europea investe in studi sulle alternative alla castrazione. E all'Italia non interessa
- 6) Hollywood mette al bando le pellicce - la città della contea di Los Angeles diventa la prima "fur-free"

### **Vivisezione / Sperimentazione Alternativa**

- 7) Quattro notizie che fanno ben sperare per l'eliminazione della sperimentazione animale

### **Medicina e Salute**

- 8) Centro di Medicina Integrativa di Careggi (FI): Polifenoli anticancerogeni nei semi di finocchio

### **Eventi, iniziative in corso nel mondo veg**

- 9) VegHipWeek - A Milano, per una settimana, eventi, conferenze e incontri sull'alimentazione veg

### **LIBRO CONSIGLIATO**

**Deborah Gray "500 ricette vegan "**

500 ricette vegane

Edizioni Il Castello – 2011

pp.288 - € 10,00

## **Danni alla salute: uova (cancro) e yogurt da latte vaccino (asma): due studi scientifici**

### **Nutrizione - articoli scientifici**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON9/10/2011 11:40:00

**09/10/11**

**1) Consumo di uova associato al cancro** (*aumento rischio 81%*) (studio del 19/09/11)

**2) Lo yogurt della mamma mette il bambino a rischio di asma** (*aumento del 60% dell'asma e del 182% di rinite allergica*) (studio del 25/09/11)

Due notizie divulgate dal [PCRM](#), l'associazione di medici statunitensi per una medicina responsabile, sul tema dei danni alla salute umana del consumo di uova e latticini. Si tratta delle conclusioni di due studi pubblicati di recente.

**1) Consumo di uova associato al cancro** (*aumento rischio 81%*) (studio del 19/09/11)

- [fonte italiana](#)

- [PCRM](#)

- Autori e titolo della ricerca: ([fonte originale in abstract](#))

Richman EL, Kenfield SA, Stampfer MJ, Giovannucci EL, Chan JM.

Egg, red meat, and poultry intake and risk of lethal prostate cancer in the prostate specific antigen-era: incidence and survival.

(Cancer Prev Res.)

#### **In sintesi:**

Secondo un nuovo studio finanziato dall'Istituto Nazionale per la Salute statunitense, il consumo di uova è associato allo sviluppo del cancro alla prostata. **Consumando due uova e mezzo** in media la settimana, gli uomini che hanno partecipato a questo studio di popolazione **hanno aumentato dell'81% il loro rischio** di sviluppare una forma mortale di **cancro alla prostata**, in confronto a coloro che hanno consumato **meno di mezzo uovo** la settimana.

I ricercatori hanno seguito un gruppo di **27.607 uomini** che erano parte di uno studio di popolazione ("Health Professionals Follow-up Study") eseguito **tra il 1994 e il 2008**.

Inoltre, per gli uomini che avevano già avuto un cancro alla prostata, mangiare pollame e carne rossa trasformata ha aumentato il loro rischio di morte.

**2) Lo yogurt della mamma mette il bambino a rischio di asma** (*aumento del 60% dell'asma e del 182% di rinite allergica*)(studio del 25/09/11)

- [fonte italiana](#)

- [PCRM](#)

- Autori e titolo della ricerca: ([fonte originale in abstract](#))

Maslova E, Halldorsson TI, Stom M, Olsen SF.

Low-fat yoghurt intake in pregnancy associated with increased child asthma and allergic rhinitis

risk: a prospective cohort study.

Poster presented as part of the European Respiratory Society's Annual Congress, Amsterdam, Netherlands.

**In sintesi:**

Le donne in gravidanza che mangiano yogurt possono mettere il loro futuro bambino a rischio di asma, secondo una nuova ricerca svolta in **Danimarca**.

Il consumo di **yogurt a basso contenuto di grassi** durante la **gravidanza** è risultato infatti **associato** allo sviluppo di asma e **rinite allergica** nel bambino di 7 anni. E' stato riscontrato che, rispetto ai figli di madri che non ne consumavano, i figli di madri che durante la gravidanza avevano consumato yogurt magro presentavano un rischio di presentare asma allergico **maggiore di circa il 60%**; il rischio di presentare **rinite allergica** era ancora maggiore, del **182%**.

Per contro, il consumo totale di latte è risultato in grado di ridurre debolmente il rischio di asma (del 22%). Pertanto, secondo gli Autori, alcune componenti non-grasse presenti nello yogurt potrebbero essere responsabili di questa correlazione.

I dati sono stati ricavati dallo studio di popolazione "Danish National Birth Cohort", che comprende **61.912 donne**.

## **Diabete tipo 2 : Alimentazione vegan più efficace per la perdita di peso e nei valori di glicemia e colesterolemia**

### **Nutrizione - articoli scientifici**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON15/10/2011 5:10:00

### **15/10/11 - Diabete tipo 2 : Alimentazione vegan più efficace per la perdita di peso e nei valori di glicemia e colesterolemia**

(pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Nutrition" 08/06/11)

#### **Fonti :**

1) SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana ([testo in italiano](#).)

2) [Abstrat dell'originale](#)

Autori: Turner-McGrievy GM, Jenkins DJ, Barnard ND, Cohen J, Gloede L, Green AA.

Titolo : Decreases in dietary glyceic index are related to weight loss among individuals following therapeutic diets for type 2 diabetes.

(J Nutr. In press)

L'alimentazione vegan ha indice glicemico più basso, fattore determinante per la perdita di peso.  
(*Che cos'è l'indice glicemico? Per indice glicemico si intende la velocità con cui i carboidrati presenti in un determinato alimento innalzano la glicemia, ovvero il tasso di glucosio nel sangue.*)

Uno studio promosso dall'Istituto Nazionale per la Salute statunitense, condotto da alcuni ricercatori del PCRM (Comitato dei Medici per una Medicina Responsabile) e pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Nutrition" del giugno 2011 mette in luce come la diminuzione dell'apporto di cibi ad elevato IG (indice glicemico) sia in grado di influire positivamente sulla perdita di peso.

Lo studio ha arruolato **99 persone, tutte affette da diabete di tipo 2, suddivise in 2 gruppi**, uno che seguiva una dieta vegana e l'altro che seguiva la dieta prevista dall' ADA, l'Associazione Americana per il Diabete.

**Al termine dello studio, la dieta vegana si è dimostrata molto più efficace nel controllo dei valori di glicemia e colesterolemia, quando confrontata con la dieta dell'ADA.**

Dopo aggiustamento delle principali variabili che potevano influenzare questi risultati (quantità di fibre, grassi e calorie della dieta), il fattore principalmente correlato alla perdita di peso è risultato essere l'IG. Il decremento ponderale, a sua volta, è risultato correlato con la riduzione dei livelli di emoglobina glicata (A1C), che rappresenta un indice per valutare il compenso glicemico nel medio termine.

Occorre tener presente anche che esistono **carboidrati "buoni"** e carboidrati "cattivi": quelli "buoni" **sono quelli che contengono un elevato tasso di fitonutrienti e un basso IG** .

I cereali integrali, la frutta, la verdura e i legumi, che contengono carboidrati "buoni", rappresentano anche i cibi fondamentali della dieta vegana.

L'adozione di un'alimentazione a base di cibi con basso IG, ovvero l'eliminazione di zucchero, la sostituzione dei cereali raffinati con quelli integrali, un buon apporto di legumi, verdura e frutta è il

primo passo fondamentale per tenere sotto controllo i livelli di insulina e glicemia e per alimentarsi in modo più sano e naturale.

**La dieta vegana** , che si basa essenzialmente su cibi a basso IG, rappresenta pertanto un valido modello di corretta e sana alimentazione, in grado di **ridurre il rischio delle gravi patologie croniche correlate allo stile di vita.**

## **Fauja Singh : maratoneta vegetariano di centoanni (al 2011)**

### **Veg e Sport**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON18/10/2011 19:40:00



#### **18/10/11 - Fonti :**

- [Wikipedia](#)
- [quotidiano Repubblica](#)
- [You Tube](#)

**Fauja Singh** (Bias Pind, 01/04/11) è un atleta indiano.

Ha quattro figli, è un sikh e vive in Inghilterra. È vegetariano

Partecipa a gare di corsa competitive da quando aveva 89 anni, dopo aver perso moglie e figlio.

Campione del mondo di maratona over 90, è stato protagonista di vari record nel 2003-2004.

Nel 2004 (quindi a soli 93 anni) è stato anche testimonial dell'Adidas ed ha devoluto il proprio compenso in beneficenza a favore dei bambini nati prematuri.

Ha realizzato il suo tempo migliore per la maratona di Londra nel 2003 (6 ore e 2 minuti), mentre il suo record è di 5 ore e 40 minuti, realizzati alla Toronto Waterfront Marathon 2003 (diventando **l'uomo più veloce al mondo tra gli ultra-novantenni**).

Il 16 Ottobre **2011** ha completato la maratona di Toronto diventando **il più anziano di sempre** (100 anni compiuti) **a percorrere la distanza regina del fondo** (42,195 km), impiegando 8 ore, 25 minuti, 16 secondi. Sei ore in più del vincitore, il kenyano Kenneth Mungara.

## **4mila litri d'acqua a bistecca, gli sprechi che non vediamo (Earth Overshoot Day)**

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

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON2/10/2011 20:10:00

**03/10/2011** – Su Repubblica: 4mila litri d'acqua a bistecca, gli sprechi che non vediamo

Nell'articolo di Repubblica, del 13/07/11 leggibile per intero [qui](#) si riportano **dati che non necessitano di alcun commento.**

E nel frattempo secondo il **Global Footprint Network** ricorre l'[Earth Overshoot Day](#) (vedi alla fine di questo articolo): prima della metà del secolo **avremmo bisogno di 2 pianeti** e perciò **dobbiamo chiederci se**

- non sarebbe il caso che ci rendessimo infine responsabili dei nostri stili di vita;
- non sarebbe infine ora di considerare i nostri doveri nei confronti delle generazioni future.

continua la lettura...

Ecco, innanzitutto, alcuni dati riportati dal giornale (i virgolettati):

“Una bistecca da 3 etti costa 4.650 litri di acqua. Per il contorno di patate arrosto che l'accompagnano ce la caviamo con 25 litri. Il piatto di ciliegie fa 373 litri. E la tazzina di caffè 140”

E' ovvio (ndr) quindi che è il consumo di carne la causa devastante del consumo di risorse idriche. Perdita che, come riportano i dati citati dall'articolo, ricade sulle popolazioni povere e diminuirebbe notevolmente alimentandosi con la dieta mediterranea (quindi prevalentemente vegetale).

“Il Parlamento europeo ieri ha chiesto ufficialmente di proclamare il 2013 anno europeo contro lo spreco alimentare. La Ue scende il campo per il consumo responsabile”

“È un percorso che abbiamo iniziato nel 2010 con il Libro Nero contro lo spreco alimentare promosso da Last Minute Market e che continua quest'anno con il Libro Blu contro lo spreco idrico - spiega il presidente della Commissione agricoltura europea Paolo De Castro”.

“**la pressione congiunta di crescita demografica, aumento dei consumi pro capite e inquinamento stanno rendendo la risorsa idrica un bene sempre più prezioso.** E sempre più conteso, come dimostra la moltiplicazione dei conflitti per il controllo dei fiumi in un mondo in cui 1,4 miliardi di persone non ha accesso all'acqua potabile”

“**La dieta mediterranea aiuta a contenere il consumo idrico** (500 metri cubi di acqua pro capite all'anno contro i 900 della dieta anglosassone)”

“Nella campagna Last Minute Market contro lo spreco idrico, sostenuta da Eni e Unicredit si precisa che **l'88 per cento delle risorse idriche è consumato dall'11 per cento della popolazione**”



mondiale.

**Un abitante di un paese povero sopravvive con 20 litri al giorno, in Italia si arriva a 213, negli Stati Uniti a 600. L'Italia, che ha il record europeo dei consumi idrici domestici” .**

### **COSA E' L'EARTH OVERSHOOT DAY**

Da ottobre 2011, secondo i calcoli del **Global Footprint Network**, saremo anche quest'anno in debito con il pianeta Terra. Avremo superato infatti il budget di risorse naturali a nostra disposizione per l'anno solare in corso.

La conseguenza? Inizieremo di nuovo a impoverire le riserve naturali e ad accumulare CO2 nell'atmosfera aumentando il deficit ecologico già esistente.

L'**Earth Overshoot Day** (calcolato dal Global Footprint Network su un'idea del **NEF – New Economics Foundation**, una fondazione inglese) si basa sul concetto di **impronta ecologica e sovraconsumo ecologico**.

L'impronta ecologica misura quanta area produttiva (terra e mare) è necessaria ad una popolazione per produrre ciò che consuma e per assorbire i rifiuti che emette.

Il sovraconsumo ecologico si instaura quando la domanda di risorse eccede la capacità rigenerativa della Terra e la produzione di rifiuti è superiore alla capacità della biosfera di assorbirli.

L'Earth Overshoot Day individua (ovviamente in maniera approssimativa) il giorno dell'anno in corso in cui l'umanità entra in questo sovraconsumo ecologico ed inizia ad intaccare il “capitale” delle risorse naturali del pianeta (avendo esaurito il “reddito” di cui poteva disporre) oppure aumenta l'inquinamento ambientale.

Poiché l'**Overshoot day ricorre in anticipo anno dopo anno** il Global Footprint Network afferma che perseverando nell'andamento corrente, prima della metà del secolo **avremmo bisogno di 2 pianeti** per continuare a soddisfare la nostra domanda (spesso di beni superflui).

#### **Sarebbe urgente chiedersi se:**

- non sarebbe il caso che ci rendessimo infine responsabili dei nostri stili di vita;
- non sarebbe infine ora di considerare i nostri doveri nei confronti delle generazioni future.

## **La castrazione dei suini. L'Unione Europea investe in studi sulle alternative alla castrazione. E all'Italia non interessa**

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

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON2/10/2011 4:50:00

**03/10/11** - La castrazione dei suini. L'Unione Europea investe in studi sulle alternative alla castrazione. E all'Italia non interessa.

(07/12/10) - [L'interrogazione al Parlamento Europeo](#)

(31/08/11) - [La notizia dell'intento dell'Unione Europea](#)

### **COSA È LA CASTRAZIONE E PERCHÉ SI FA**

Nell'Unione Europea viene castrato ogni anno all'incirca l'80 per cento dei suini, ossia approssimativamente 100 milioni di capi. Tale intervento, non dettato da ragioni sanitarie, è volto a **impedire la formazione del cosiddetto odore di verro nella carne dei suini di sesso maschile**. La direttiva della Commissione 2001/93/UE vieta tutte le operazioni effettuate per scopi diversi da quelli terapeutici o per l'identificazione dei suini in conformità della legislazione pertinente e che possono provocare un danno o la perdita di una parte sensibile del corpo o un'alterazione della struttura ossea, **con l'eccezione della castrazione dei suini di sesso maschile** con mezzi diversi dalla lacerazione dei tessuti.

In una sua dichiarazione l'**Agenzia europea per la sicurezza alimentare EFSA ha constatato**, sin dal 2004, che non è possibile effettuare la castrazione chirurgica dei suini di sesso maschile senza la lacerazione dei tessuti, quali il legamento scrotale (gubernaculum testis). Secondo l'EFSA tale aspetto della direttiva 2001/93/UE viene ampiamente trascurato.

**L'EFSA ricorda che la castrazione è sempre dolorosa per i suini**, e sottolinea che il limite massimo di sette giorni di vita, indicato nella direttiva 2001/93/UE per la castrazione, non significa che i lattonzoli sentano meno dolore rispetto ai suini più grandi.

Analogamente il **ministero finlandese per l'Agricoltura e le foreste** ha constatato, in un suo documento datato 5 novembre 2010, che **l'operazione è dolorosa** per i suini **indipendentemente dal mezzo utilizzato per recidere i canali deferenti**, sia esso un coltello, un paio di pinze o le mani.

La castrazione richiede tempo, mina il benessere dei suini ed è, secondo diversi produttori, sgradevole. Se effettuata senza anestesia o narcosi essa provoca dolore e affaticamento, di cui i maiali soffrono anche dopo l'intervento, se ad essi non vengono somministrati analgesici. La castrazione dei suini con metodi dolorosi non è indispensabile. **In Gran Bretagna e in Irlanda, per esempio, i suini di sesso maschile non vengono castrati**, in Norvegia l'operazione può essere effettuata solo da un veterinario dopo aver praticato l'anestesia locale e **in Australia alla maggior parte dei suini maschi viene praticata un'iniezione che inibisce lo sviluppo dei testicoli**. Eppure, in altri paesi quali la **Finlandia**, quasi il 40per cento dei suini **viene castrato** mediante la lacerazione dei testicoli effettuata **senza alcun tipo di anestesia** né somministrazione di analgesici.

### **COSA SI PROPONE LA COMMISSIONE EUROPEA**

La Commissione Europea investe in studi sulle alternative alla castrazione chirurgica dei suini e

lancia un programma di lavoro per sostenere "azioni tecniche, scientifiche ed educative volte a trovare e introdurre alternative alla castrazione chirurgica".

Il programma dovrà comprendere l'elaborazione di metodi di riferimento e di screening per individuare l'odore di verro nelle carni suine e lo svolgimento di studi sull'accettazione, da parte dei consumatori, di carni e prodotti ottenuti da suini maschi non castrati chirurgicamente.

I risultati di questi studi potranno anche portare al riesame della normativa dell'Unione per garantire il buon funzionamento del mercato interno.

Dovrà anche essere determinato l'impatto economico della cessazione, entro il 1 gennaio 2018, della pratica della castrazione chirurgica dei suini, effettuando un'analisi completa dei costi e dei benefici che le azioni comportano nelle diverse fasi della catena di produzione delle carni suine.

*ndr. - Anziché privilegiare l'attenzione al dolore degli animali, ci si preoccupa  
- se l'odore di carne di suino non castrato chirurgicamente possa piacere ai consumatori  
- se la cessazione del dolore comporterà impatti economici negativi*

### **E L'ITALIA?**

Programma e gara d'appalto sono pubblicati sulla con Decisione Esecutiva della Commissione Europea sulla GUCE del 20 agosto.

La Veterinaria Europea (FVE) ha adottato un position paper sul quale **l'Italia (FNOVI) si è astenuta**. Una analisi delle alternative alla castrazione chirurgica è stata pubblicata da 30giorni.

**La FNOVI ha rilanciato la propria posizione a sostegno della suinicoltura** nazionale in occasione della General Assembly di Palermo.

## **Hollywood mette al bando le pellicce - la città della contea di Los Angeles diventa la prima "fur-free"**

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

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON1/10/2011 7:40:00

#### **Fonti:**

- [dariavegan wordpress](#)
- [fonte originale](#)

West Hollywood, la città della contea di Los Angeles diventa la prima città negli Stati Uniti a vietare la vendita di capi in pelliccia.

All'inizio di questa settimana, i membri del consiglio comunale di West Hollywood hanno votato 5 a 0 per vietare la vendita di abbigliamento e prodotti di pelo con una mossa davvero rivoluzionaria. E, come ci si aspettava, il voto ha ottenuto il sostegno di attivisti per i diritti degli animali.

"West Hollywood sta realmente assumendo un ruolo guida", afferma l'avvocato per i diritti degli animali Shannon Keith. "Gli animali non possono parlare e nessuno dovrebbe morire per la vanità".

Ma per alcuni il voto è pura ipocrisia. Keith Kaplan, **direttore esecutivo del Fur Information Council of America** (Consiglio americano per l'informazione sulla pelliccia) e residente di lunga data di West Hollywood, è **indignato (nдр - ma gli animali certamente no!!!)** che il consiglio comunale non abbia dedicato più tempo a esaminare l'impatto economico del provvedimento. "Per molti è uno shock che il consiglio comunale abbia permesso di essere pilotato da un interesse particolare (nдр - ce ne vuole di faccia !!!) e da un gruppo alquanto estremista" dichiara Kaplan, sostenendo che tre commercianti hanno annullato il loro intervento in Consiglio per via della paura di ritorsioni da parte degli attivisti anti-pelliccia.

**L'entrata in vigore del nuovo divieto è provvisoriamente prevista per il giugno del 2012** ma il Consiglio Comunale ha in programma di riunirsi di nuovo tra due settimane per decidere la data effettiva, le sanzioni per la violazione del divieto e se sia opportuno prevedere esenzioni per l'abbigliamento vintage.

## **Quattro notizie che fanno ben sperare per l'eliminazione della sperimentazione animale**

### **Vivisezione / Sperimentazione Alternativa**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON12/10/2011 5:40:00

- 1) La Scuola Superiore delle Scienze Applicate di Zurigo decide di liquidare la sperimentazione animale
- 2) Coltura in vitro di cellule respiratorie umane
- 3) India: 18 milioni di animali l'anno salvati dai laboratori di vivisezione a scopo didattico, grazie alle nuove linee guida in vigore dall'anno accademico 2011-2012
- 4) I successi ottenuti da I-CARE, International Center for Alternative in Research and Education (Centro Internazionale per le Alternative nella Ricerca e nella Didattica)

#### 1) Luglio 2011 - **La Scuola Superiore delle Scienze Applicate di Zurigo decide di liquidare la sperimentazione animale**

Fonte: News GEVAM, ADUC (Associazione per il diritto degli utenti e dei consumatori)

La Scuola Universitaria delle Scienze Applicate di Zurigo, la scuola professionale universitaria più grande della Svizzera, ha dichiarato il suo intento di rinunciare agli esperimenti su animali. A tal proposito la dottoressa Ursula Graf-Hausner ha fondato il Centro "Gewebzur Wirkstoffentwicklung" ("Tessuti per l'elaborazione di principi attivi") per coltivare modelli tridimensionali di tessuti di pelle umana, fegato e tumori al fine di saggiare nuovi principi attivi. L'intento è quello di simulare varie malattie mediante l'uso di materiale umano, sicuramente più rappresentativo per l'uomo rispetto a quello animale. Questo verrà fatto successivamente ad una prima fase di elaborazione e collaudo di sistemi adatti a valutare le varie sostanze (es: i farmaci antitumorali) o riprodurre i complessi "meccanismi" umani (tra le varie possibilità c'è quella di simulare la circolazione sanguigna).

#### 2) Settembre 2011 - **Coltura in vitro di cellule respiratorie umane**

Fonte: swissinfo.ch

Ludovic Wiszniewski, direttore generale della start-up biotecnologica è stato il primo ricercatore nel 2006 ad aver mantenuto in vitro l'epitelio respiratorio umano. Scoperta che gli è valsa diversi premi internazionali, tra cui nel 2011 quello della Camera franco-svizzera per il Commercio e per l'Industria.

In un'intervista di swissinfo.ch dichiara inoltre che il ricorso alla vivisezione sta aumentando nelle nuove economie emergenti come la Cina, dove la legislazione è meno severa di quella europea. **Per contro l'avanzamento delle metodologie alternative è schiacciante.** Egli segnala a proposito che ci stiamo avvicinando alla riproduzione in vitro dell'intero organismo: innanzitutto si possono coltivare in vitro cellule umane, riproduzioni di organi e ci si può avvalere di modellazioni informatiche che permettono di prevedere soprattutto gli effetti di tossicità nell'organismo. Perché dunque non

supportare queste innovazioni e continuare la strada della vivisezione a fronte dei gravi danni alla salute umana, oltre alla sofferenza animale, da essa prodotta?

3) 11 ottobre 2011 - **India: 18 milioni di animali l'anno salvati dai laboratori di vivisezione a scopo didattico, grazie alle nuove linee guida in vigore dall'anno accademico 2011-2012**

Fonte: Agire Ora

18 milioni: è questo il numero di animali stimato dal governo indiano che, a partire da quest'anno accademico, verranno salvati dalle sperimentazioni didattiche nelle Università e nelle Scuole Superiori indiane a seguito di una nuova direttiva ottenuta tramite il Mahatma Gandhi Center - Doerenkamp-Zbinden Foundation.

"Le dissezioni di animali sono state introdotte nel 1920 per aiutare nello studio dell'anatomia, della fisiologia e dell'evoluzione, quando ancora c'erano poche esercitazioni nei laboratori di Zoologia. Così la dissezione di animali, come ambito del curriculum di Zoologia, è vecchia di circa 90 anni".

**Inizia così il preambolo dell'University Grants Commission** (New Delhi), nella sua nuova normativa "Linee guida per dismettere progressivamente la pratica della dissezione e della sperimentazione animale in zoologia e biologia" ("Guidelines for discontinuation of dissection and animal experimentation in Zoology/ Life Sciences in a phased manner").

Questa normativa ha portato a bloccare la quasi totalità delle sperimentazioni didattiche nelle Università e nelle Scuole Superiori del Sub Continente Indiano.

Il progetto contro la didattica universitaria nasce in parallelo negli Stati Uniti (dove già il 70% delle Medical School non utilizza più animali nella didattica) e in Europa, principalmente in Svizzera e in Italia. I progetti in Europa sono stati creati e coordinati dal Dr. Massimo Tettamanti di I-Care...

4) 11 ottobre 2011 - **I successi ottenuti da I-CARE, International Center for Alternative in Research and Education (Centro Internazionale per le Alternative nella Ricerca e nella Didattica)**

Fonte: Agire Ora

Anche a seguito dei primi successi ottenuti in Italia, dove attualmente circa il 70% delle facoltà scientifiche non utilizza più animali a scopo didattico, **viene creato nel 2006 il centro I-CARE**, International Center for Alternative in Research and Education (Centro Internazionale per le Alternative nella Ricerca e nella Didattica) - [www.icare-worldwide.org](http://www.icare-worldwide.org)

Nel corso di questi anni, questi sono alcuni dei risultati ottenuti grazie al lavoro di I-CARE:

- Vengono chiusi/bloccati esperimenti con animali ed effettuate sostituzioni con metodi senza uso di animali in Italia, Europa dell'Est, Asia e Africa. Particolarmente importante l'esito delle sperimentazioni bloccate in Corea del Sud, che ha visto un effetto domino con numerose facoltà che hanno iniziato ad utilizzare metodi scientifici sostitutivi.

- Vengono riabilitati ad oggi 7569 animali salvati dalla morte in laboratorio.

- Vengono organizzati convegni nazionali e internazionali, seminari e corsi teorico-pratici sui metodi di ricerca senza animali. In Italia i corsi sono organizzati in collaborazione con il Laboratorio di Analisi

e Ricerca di Fisiopatologia (LARF), Università di Genova.

Nel 2009 viene creato all'interno del Governo Indiano il Mahatma Gandhi Center - Doerenkamp-Zbinden Foundation. I fondatori e coordinatori di I-CARE, Dr.ssa Shiranee Pereira e Dr. Massimo Tettamanti, ne sono Advisor (consulenti).

Il Mahatma Gandhi Center svolge varie e numerose attività che raggiungono il riconoscimento internazionale soprattutto al recente **Congresso Mondiale sui Metodi Alternativi** (Eighth World Congress on Alternatives in Life Sciences) **svoltosi a Montreal, Canada, dal 21 al 25 agosto 2011**. Al Congresso sono stati presentati 4 progetti sui metodi scientifici sostitutivi in vari campi della sperimentazione **e lo studio intitolato: "Outcome of the effort of MGDC to drop/reduce dissections in the life science curriculum"** (Risultati del lavoro del Mahatma Gandhi Center per evitare/diminuire la pratica della dissezione nello studio delle scienze biologiche), **è stato giudicato il migliore al mondo per la sessione "Alternatives in Education" (Alternative nella Didattica)** .

## **Centro di Medicina Integrativa di Careggi (FI): Polifenoli anticancerogeni nei semi di finocchio**

### **Medicina e salute**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON12/10/2011 9:50:00

Leggi la [fonte](#)

**10/10/11** - Il [Centro di Medicina Integrativa](#) di Careggi (Firenze) ha presentato al ECIM (European Congress of Integrative Medicine) appena conclusosi a Berlino dei significativi contributi scientifici. "Abbiamo potuto documentare - afferma il Direttore del Centro di Careggi, dott. Fabio Fiorenzuoli - con la letteratura disponibile e ricerche originali, che anche la banale tisana di **semi di finocchio contiene numerose sostanze che in maniera sinergica possono aiutare nella lotta contro l'insorgenza di tumori**:. In particolare si tratta di **polifenoli** che inibiscono la cancerogenesi e favoriscono l'apoptosi, cioè la morte programmata delle cellule già degenerate".

"La scoperta più importante rimane comunque la dimostrazione che tra questi polifenoli del finocchio è presente l'**EGCG, epigallocatechina-gallato**, finora noto come principale agente anticancerogeno del tè verde. Nessuno lo sapeva fin ora, neppure noi.

Aver trovato nel finocchio queste sostanze, è doppiamente importante, per la loro diretta attività protettiva, ma anche perché **bloccano le SULT**, cioè le Sulfotransferasi, enzimi responsabili dell'attivazione tossica dell'**estragolo**, sostanza che pure è presente in piccole quantità nell'olio essenziale del finocchio e dello stesso basilico".

"Sembra trattarsi di **un vero e proprio caso di sinergia naturale presente nel fitocomplesso del finocchio**: senza considerare che lo stesso **anetolo**, principale componente dell'olio essenziale del finocchio, sperimentalmente ha già dimostrato una capacità di riduzione della diffusione metastatica e potrebbe meritare attenzione anche per eventuali studi clinici".

La ricerca è stata condotta in collaborazione con Matteo Florida e Simone Cristoni (News Service, Milano).



**VegHipWeek – A Milano, per una settimana, eventi, conferenze e incontri sull'alimentazione veg**

**EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON2/10/2011 12:40:00

**Milano, dall' 1 al 7 Ottobre.**

**VegHipWeek** coinvolgerà l'intera città con eventi, conferenze, incontri, happy hour e serata a tema.

[il sito dell'evento](#) ([articolo in pdf](#))

Tutto questo collegato con la **settimana mondiale dell'alimentazione vegetariana**.

Leggi l'articolo de [Il Corriere della Sera](#) e le fonti scientifiche dei dati che il giornale riporta:

- 1) [Pacific Institute](#) - per fare un chilo di carne sono necessari 70 mila litri di acqua.
- 2) [Indagine Unep](#) (Giugno 2011), il programma delle Nazioni Unite sull'Inquinamento evidenzia che il rapporto per il Food and Agriculture Organization delle Nazioni Unite, globalmente, l'allevamento del bestiame incide per il 18 per cento sulle emissioni di gas serra.

**Per una settimana, l'intera città di Milano** sarà protagonista di eventi volti a sensibilizzare le persone sull'impatto che le scelte alimentari hanno sull'ambiente e sulla nostra salute.

Ad ogni conferenza seguirà un aperitivo gratuito.

Sono previsti Happy Pet Hour sponsorizzati da **Ami**, mangimi di alta qualità per cani e gatti

Partner dell'iniziativa **Edizioni Sonda** che ha pubblicato oltre 600 volumi e 6 riviste per dare vita al più ampio progetto editoriale in Europa volto ad affermare i diritti degli animali e a far conoscere la cultura vegan e **Low Impact** associazione e portale progettati per divulgare e promuovere l'impegno per la salvaguardia del pianeta.

**alcuni eventi:**

**SABATO, 1 OTTOBRE**

**Design Library, Via Savona 11 - dalle 15.30 alle 19.00**

- "C'è una ricetta per non consumare il mondo: impatto ambientale, etico e sociale degli allevamenti intensivi. Le proposte della LAV"

Roberta Bartocci

- "La violenza sugli animali umani e quella sugli animali non umani sono radicalmente correlate"

Annamaria Manzoni

- "Alimentazione vegetariana: la sola strada per bambini sani in ambiente sano"

Leonardo Pinelli

**MARTEDI', 4 OTTOBRE**

**IKEA di Corsico - ore 18.00**

- "Alimentazione vegetariana: la sola strada per bambini sani in ambiente sano"

Leonardo Pinelli

**GIOVEDI', 6 OTTOBRE**

**IKEA di Carugate - ore 18.00**

- Conferenza

Ilaria Fasan

**VENERDI', 7 OTTOBRE**

**presso Lefel Corso XXII Marzo 4 - ore 18.00**

- "Perchè vegetariani?"

Luciana Baroni

- "Empatia: oltre i confini di specie"

Annamaria Manzoni

## **LIBRO SEGNALATO**

**Deborah Gray**

**500 ricette vegane**

**Edizioni Il Castello – 2011**

pp.288 - € 10,00

### **Cenni sul libro**

Elegante raccolta di piatti gustosi per tutte le occasioni, dalla colazione ai pranzi in famiglia, per una festa o per il semplice piacere di cucinare dolci al forno.

Alcuni sono piatti comuni adattati per la dieta vegana, altri invece sono stati creati appositamente per sfruttare al meglio il cibo di provenienza non animale.

Un' introduzione completa alla cucina vegana illustra cosa si può o non si può utilizzare, con indicazioni e consigli sugli alimenti sostitutivi.

Ricette base di cui non potete fare a meno, sostituzioni facili per i latticini comuni, uova, carne e altri ingredienti di origine animale.

Ricette influenzate dalla cucina di tutto il mondo, dai classici piatti europei alle tipiche pietanze messicane e americane, oltre a proposte della tradizione indiana, del Sud-Est asiatico, cinese e giapponese.