



Maggio 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”

Omega-3 dal pesce: non sono salutari. Moltissimi studi scientifici lo sostengono. Meglio quelli dei vegetali.

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON4/5/2011 18:40:00

03/05/2011 - Omega-3 dal pesce: non sono salutari. Moltissimi studi scientifici lo sostengono. Meglio quelli dei vegetali.

Fonti:

- testo originale ([Brasky TM, Till C, White E, et al.](#))
- dott. Neal Barnard [presidente di PCRM](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine associazione dei Medici per una Medicina Responsabile)
- Approfondimenti e commenti aggiuntivi a cura di
- dott.ssa Luciana Baroni [presidente di SSNV](#) (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana)

Alla fine di questa lettura apparirà evidente che il nostro organismo può infatti produrre gli acidi grassi omega-3 a lunga catena, cioè quelli presenti nel pesce, a partire dal loro precursore naturale, l'acido alfa-linolenico, l'unico acido grasso omega-3 essenziale, il quale deriva da fonte vegetale (semi di lino, noci, soia).

Il dott. Neal Barnard, presidente di PCRM, associazione dei Medici per una Medicina Responsabile, commentando uno studio pubblicato sull'American Journal of Epidemiology (*Brasky TM, Till C, White E, et al. Serum phospholipid fatty acids and prostate cancer risk: results from the Prostate Cancer Prevention Trial. Am J Epidemiol. Published ahead of print April 24, 2011. doi: 10.1093/aje/kwr027*)

sottolinea come gli acidi grassi omega 3 provenienti dal pesce, cioè il DHA e l'EPA (omega-3 a lunga catena), frequentemente utilizzati come integratori sotto forma di capsule di olio di pesce, e che ricordiamo NON sono nutrienti essenziali, non siano nemmeno quel toccasana che molti ritengono, ma anzi, oltre a non essere utili, possono anche risultare dannosi.

Presentiamo il commento del **dott. Neal Barnard**, con l'aggiunta di approfondimenti e ulteriori commenti a cura della **dottorssa Luciana Baroni**, presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana.

Acidi grassi omega-3 associati al rischio di cancro alla prostata

Grazie a un nuovo studio pubblicato sull'American Journal of Epidemiology (Brasky, 2011), le persone ci penseranno ora due volte prima di assumere capsule di olio di pesce - o di mangiare pesce.

Risulta infatti che **gli uomini con maggiori livelli di ematici di DHA sono a maggiore rischio di sviluppo di cancro alla prostata.**

I ricercatori hanno esaminato i **3.461 partecipanti** al Prostate Cancer Prevention Trial, uno studio sulla prevenzione del cancro alla prostata, e **hanno riscontrato** come i soggetti con i più alti livelli di DHA nel sangue avessero una probabilità di sviluppare una forma aggressiva di cancro alla prostata di **due volte e mezza superiore** rispetto ai soggetti con i livelli ematici più bassi.

Molti studi recenti hanno dimostrato che le promesse pubblicitarie dell'olio di pesce non sono mai state mantenute. Nello specifico, non è di aiuto ai malati di cuore, non serve contro la malattia di Alzheimer, non previene la depressione, e, almeno fino ad ora, non rende i bambini più intelligenti.

Già nel **2005** uno studio pubblicato sul Journal of the American Medical Association (JAMA) evidenziava come, **nonostante le supposte proprietà antiaritmiche dell'olio di pesce**, in realtà la supplementazione con questo tipo di integratore **poteva aumentare il rischio di aritmie cardiache** in alcuni pazienti (Raitt, 2005).

L'anno successivo, la stessa rivista pubblicava **una rassegna sistematica di 38 studi scientifici** che avevano valutato gli effetti del consumo degli acidi grassi omega-3 sul rischio di cancro, dalla quale emergeva che l'olio di pesce è inefficace nella prevenzione del cancro (MacLean, 2006).

Nello stesso anno, compariva anche sul British Medical Journal una rassegna sistematica con le stesse finalità, che, in sintonia con la precedente, confermava **non solo** che non vi era evidenza di un effetto protettivo della supplementazione con integratori a base di omega-3 a lunga catena sul rischio di cancro, **ma nemmeno che questi risultino in grado di ridurre la mortalità totale e gli eventi cardiovascolari** (Hooper, 2006).

Studi successivi confermavano poi l'assenza di un evidente benefico effetto di questi acidi grassi sulla salute cardiovascolare: nel 2009 l'analisi di **oltre 5.000 soggetti** nell'ambito del Rotterdam Study portava i ricercatori a concludere che **l'assunzione di pesce o di integratori di EPA e DHA non risulti protettiva nei confronti dello sviluppo di insufficienza cardiaca** (Dijkstra, 2009).

Nel 2010 il New England Journal of Medicine riportava i risultati di uno studio condotto su poco meno di 5.000 pazienti che avevano già sofferto infarto miocardico, dal quale **emergeva l'assenza di differenze significative** nell'incidenza di nuovi eventi cardiovascolari tra coloro che consumavano integratori di omega-3 e il gruppo di controllo che aveva ricevuto un placebo, oltre alla terapia farmacologica standard (Kromhout, 2010).

Inoltre, a sorpresa, uno studio condotto dai ricercatori dell'Harvard School of Medicine ha trovato una correlazione tra assunzioni di pesce e di supplementi a base di acidi grassi omega-3 a lunga catena e il diabete di tipo 2.

Seguendo **195.204 adulti** per un periodo di 14-18 anni, i ricercatori hanno evidenziato come ad un maggior consumo di pesce e integratori di acidi grassi omega-3 a lunga catena corrispondesse un maggiore il rischio di sviluppare il diabete mellito. (Kaushik, 2009).

Nel frattempo, i produttori di olio di pesce hanno puntato tutte le loro speranze sulle funzioni cerebrali. **Forse l'olio di pesce vi renderà più intelligenti**, hanno pensato. **Ma** l'anno scorso, la ricerca in questo campo di applicazione **ha distrutto anche questa speranza.**

A un gruppo di 867 anziani e' stato assegnato, in modo casuale, un integratore di olio di pesce contenente elevate quantità di DHA ed EPA o un placebo (una pillola senza alcun supposto contenuto attivo) a base di olio di oliva. Dopo due anni, gli anziani che consumavano l'integratore di acidi grassi omega-3 a lunga catena **non hanno mostrato alcun beneficio aggiuntivo**, sulle funzioni cognitive, rispetto ai soggetti che assumevano l'olio di oliva (Dangour, 2010).

Uno studio successivo pubblicato sul JAMA ha confermato che i supplementi di omega-3 (in questo caso, DHA) non sono in grado di rallentare la progressione del declino mentale e dell'atrofia

cerebrale nei malati di Alzheimer (Quinn, 2010).

Né, dall'altro lato dello spettro dell'età, **i neonati sembrano ottenere benefici**. Infatti **un altro studio pubblicato sempre su JAMA ha mostrato che il consumo di olio di pesce ricco di DHA delle donne in gravidanza non** migliora il successivo sviluppo cognitivo dei nati nel corso dell'infanzia e nemmeno l'incidenza di depressione post-partum della madre. (Makrides, 2010).

Questi dati portano quindi a considerare l'olio di pesce come il falso elisir di lunga vita degli imbonitori del passato.

La nuova, ennesima segnalazione che collega i livelli ematici di DHA al cancro alla prostata è un motivo in più per evitare il pesce e gli integratori di olio di pesce.

Il nostro organismo può infatti produrre gli acidi grassi omega-3 a lunga catena, cioè quelli presenti nel pesce, **a partire dal loro precursore naturale, l'acido alfa-linolenico, l'unico acido grasso omega-3 essenziale, il quale deriva da fonte vegetale (semi di lino, noci, soia)** .

Questo meccanismo permette all'organismo di regolare le quantità di acidi grassi a catena più lunga, cioè DHA ed EPA, sulla base delle sue necessità, evitando quindi di doversi cimentare con elevate quantità di questi grassi che, come deriva da questo breve commento, risultano, se non dannosi per la salute, sicuramente inefficaci e comunque dannosi al portafoglio non solo dei consumatori ma anche del Sistema Sanitario Nazionale, dal momento che vengono forniti gratuitamente sotto forma di farmaco ad alcune categorie di pazienti.

Reference degli studi citati:

Brasky TM, Till C, White E, et al. Serum phospholipid fatty acids and prostate cancer risk: results from the Prostate Cancer Prevention Trial. Am J Epidemiol. Published ahead of print April 24, 2011. doi: 10.1093/aje/kwr027.

Raitt MH, Connor WE, Morris C, et al. Fish oil supplementation and risk of ventricular tachycardia and ventricular fibrillation in patients with implantable defibrillators: a randomized controlled trial. JAMA. 2005;293:2884-2891.

MacLean CH, Newberry SJ, Mojica WA, et al. Effects of omega-3 fatty acids on cancer risk: a systematic review. JAMA. 2005;295:403-415.

Hooper L, Thompson RL, Harrison RA, et al. Risks and benefits of omega-3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review. BMJ. 2006;332:752-760.

Dijkstra SC, Brouwer IA, van Rooij FJA, Hofman A, Witteman JCM, Geleijnse JM. Intake of very long chain n-3 fatty acids from fish and the incidence of heart failure: the Rotterdam Study. Eur J Heart Fail. 2009;11:922-928.

Kromhout D, Giltay EJ, Geleijnse JM. n-3 fatty acids and cardiovascular events after myocardial infarction. N Engl J Med. 2010;363:2015-2026.

Kaushik M, Mozaffarian D, Spiegelman D, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Long-chain omega-3 fatty acids, fish intake, and the risk of type 2 diabetes mellitus. Am J Clin Nutr. 2009;90:613-620.

Dangour AD, Allen E, Elbourne D, et al. Effect of 2-y n23 long-chain polyunsaturated fatty acid supplementation on cognitive function in older people: a randomized, double-blind, controlled trial. Am J Clin Nutr. 2010;91:1725-1732.

Quinn JF, Rama R, Thomas RG, et al. Docosahexaenoic acid supplementation and cognitive decline in Alzheimer disease. JAMA. 2010;304:1903-1911.

Makrides M, Gibson RA, McPhee AJ, et al. Effect of DHA Supplementation During Pregnancy on Maternal Depression and Neurodevelopment of Young Children. JAMA. 2010;304:1675-1683.

Università di Padova e Telethon : contrastare la degenerazione muscolare mangiando meno proteine della carne.

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON3/4/2011 18:10:00

03/04/2011 - Fonti:

Università degli studi di Padova ([PDF](#))

Pagine mediche ([PDF](#))

Autori : P. Grumati, L. Coletto, P. Sabatelli, M. Cescon, A. Angelin, E. Bertaggia, B. Blaauw, A. Urciuolo, T. Tiepolo, L. Merlini, N. Maraldi, P. Bernardi, M. Sandri, P. Bonaldo,

Titolo dello studio "Autophagy is defective in collagen VI muscular dystrophies and its reactivation rescues myofiber de generation".

Pubblicato su Nature Medicine, 2010

Poca carne: le cellule muscolari ringraziano.

Così tassativamente inizia l'articolo dell'Università di Padova.

Uno studio scientifico dimostra come si può contrastare la degenerazione muscolare grazie a un regime dietetico povero di proteine.

Lo studio finanziato da Telethon e pubblicato su Nature Medicine, ha visto la collaborazione di studiosi dell'Università di Padova e anche vari ricercatori Telethon di Ferrara e Bologna.

E' stato dimostrato per la prima volta che si possono migliorare i sintomi della miopia di Bethlem e della distrofia muscolare di Ullrich controllando l'autofagia, il processo fisiologico che rimuove dalle cellule sostanze tossiche oppure porzioni cellulari danneggiate.

I ricercatori Telethon hanno osservato che grazie a una dieta povera di proteine si può promuovere la "pulizia cellulare" e mantenere le fibre muscolari pulite dalle sostanze di scarto. Ottenendo così un miglioramento significativo della salute dei muscoli, **tradotto anche in un aumento della forza.**

L'idea comune è che una dieta iperproteica sia indispensabile per gli sportivi e per chi pratica agonismo. E che in ogni caso, un apporto di proteine animali sia indispensabile per non sentirsi deboli e per affrontare sforzi fisici e lavori pesanti.

Lo studio ha dimostrato esattamente il contrario.

Sarà per questo che gli animali più forti e resistenti allo sforzo (elefante, rinoceronte, ippopotamo), sono vegetariani ?

Ovviamente, una carenza eccessiva di proteine e aminoacidi, porta le cellule ad "autodigerirsi", quindi, come sempre, ciò che conta è l'equilibrio, ed un apporto di cibi variato e moderato, come suggerisce la nostra sana alimentazione mediterranea.

La teoria (scrivono in pagine mediche [PDF](#)) che mangiare tanta carne faccia bene alla salute dei muscoli sarebbe contraddetta dalla scoperta fatta dagli studiosi.

Una dieta povera di carne non solo rallenta i processi di invecchiamento, ma in alcuni casi, come ad esempio nei pazienti affetti da distrofia, può combattere la degenerazione muscolare.

L'autofagia è un processo davvero importante perché permette alla cellula di rigenerarsi e di non

soffocare in materiali di scarto che, normalmente, vengono eliminati. In soggetti affetti da distrofia muscolare, questo importante processo risulta compromesso.

Otto studi scientifici : Cereali integrali nella prevenzione e nella gestione del diabete : l'utilità di un regime alimentare a base vegetale

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON22/2/2011 13:40:00

22/02/2011 - Otto studi scientifici, di anni passati ma di costante attualità, evidenziano l'importante ruolo dei cereali integrali nella prevenzione e nella gestione del diabete.

Fonte: [Sanitarium Health Food Company](#)

Il primo studio citato è di **Venn BJ, Mann JI**. "Cereal grains, legumes and diabetes" , pubblicato sull' **European Journal Clinic Nutrition (2004)** .

Le persone che consumavano tre o più porzioni di cereali integrali ogni giorno avevano il 20-30% in meno di probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2.

- Gli autori hanno anche scoperto che i cereali integrali possono contribuire a controllare la risposta glicemica, un componente chiave della gestione del diabete.

- Gli autori hanno concluso che la promozione del consumo di alimenti integrali, insieme a frutta, verdura e legumi, è benefico per le persone con diabete, e per la popolazione generale.

Quindi viene ribadito dal punto di vista scientifico, l'utilità di un regime alimentare vegetariano. continua la lettura...

Ci sono un certo numero di studi epidemiologici che sostengono il ruolo di cereali integrali nella prevenzione e nella gestione del diabete, in particolare diabete di tipo 2.

Uno studio condotto da Liu, 2002, ha concluso che i cereali integrali hanno un effetto molto più favorevole sulla risposta glicemica di alimenti cereali raffinati.

L'autore incoraggia gli educatori a distinguere tra cibi raffinati e integrali e a consigliare la gente a sostituire i cibi raffinati con le varietà di grano integrale.

Lo studio sostiene anche il ruolo dei cereali integrali per prevenire e gestire le malattie cardiache.

In una rassegna di **tre studi** che hanno utilizzato questionari di frequenza alimentare esaminando le abitudini alimentari di **160.000 adulti**, è emerso che l'incidenza di diabete era il 21-27% più bassa per i consumatori di cibi integrali.

Inoltre, i livelli di insulina a digiuno e la resistenza all'insulina erano più bassi nei soggetti non diabetici che hanno mangiato una dieta ricca di cereali integrali, e il controllo glicemico migliorato anche quando gli individui diabetici hanno incluso cereali integrali (**Murtaugh et al, 2003**).

Uno studio a lungo termine (**Montonen et al, 2003**), ha esaminato lo sviluppo di diabete tra **4.316 adulti in un periodo di dieci anni**. Si è riscontrato che le persone con un elevato apporto di cereali integrali hanno avuto una incidenza molto più bassa di diabete rispetto a quelle persone che non hanno mangiato alimenti integrali, anche tenendo conto di altri fattori, quali età e BMI (indice di massa corporea).

Una varietà di meccanismi sono proposti per spiegare questo ruolo protettivo dei cereali integrali, compresa l'azione di fibre solubili e insolubili, e le sostanze nutritive come la vitamina B6, magnesio e acido folico, di cui cereali integrali sono una ricca fonte.

McKeown et al, (2002) ha esaminato l'associazione tra alimenti integrali e diversi fattori di rischio metabolici per il diabete di tipo 2.

Gli autori hanno trovato che l'assunzione di cereali integrali è risultata inversamente associata all'indice di massa corporea (BMI), rapporto vita-fianchi, il colesterolo totale, colesterolo LDL ed i livelli di insulina a digiuno. L'ipotesi è che aumentando l'assunzione di cereali integrali si possa ridurre il rischio di diabete e di altre malattie come le malattie cardiovascolari, per mezzo di effetti favorevoli su questi fattori di rischio metabolici.

In un altro studio (**Liese et al, 2003**), si è valutata direttamente l'influenza di cereali integrali sulla sensibilità all'insulina, rilevando che l'assunzione maggiore di cereali integrali è associata con aumento della sensibilità insulinica. Lo studio ha testato **1.625 adulti**, di vari ambienti.

Dai risultati, gli autori hanno concluso che l'aumento di assunzione di integrali può ridurre il rischio di diabete ed incidere positivamente in uno dei meccanismi alla base, vale a dire la sensibilità all'insulina, associata con lo sviluppo del diabete.

Hallfrisch e Behall, 2000, hanno condotto ulteriori indagini sui meccanismi alla base degli effetti protettivi di cereali integrali sulle risposte di insulina e glucosio.

Un certo numero di fattori sono risultati responsabili, tra cui la composizione del grano, granulometria, quantità e tipo di fibra, viscosità, contenuto di amilosio e amilopectina, la forma, quantità e modalità di cottura.

Gli autori forniscono alcune indicazioni generali circa l'efficacia di diversi grani, ma la maggior parte consiglia di sostituire cereali raffinati con prodotti integrali, indipendentemente dalla varietà di grano.

A causa della crescente evidenza a sostegno del ruolo dei cereali integrali nella prevenzione e nella gestione del diabete, è ora raccomandato favorire il consumo di cereali integrali come un componente di base dei messaggi di promozione della salute.

Uno studio pubblicato da **Schulze e Hu, 2005**, sottolinea la necessità di incoraggiare la gente a sostituire i cereali raffinati con cereali integrali, come parte delle strategie di promozione della salute per il targeting diabete.

Tutto questo insieme con l'attività fisica, la sostituzione di grassi saturi e trans con grassi insaturi, la moderazione al consumo di alcol e il mantenimento di un peso corporeo sano favorito appunto dal consumo dei cereali integrali elemento cruciale nella prevenzione del diabete.

Apri a Genova Pegli il primo negozio biologico con prodotti esclusivamente vegetariani e vegan

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON4/5/2011 19:50:00

20 Maggio 2011 - Apri a Genova Pegli il primo negozio biologico con prodotti esclusivamente vegetariani e vegan.

Il negozio (100 mq circa) si chiama **Il Mondo Bio**

Via Sabotino 24-26 r, 16155 Genova - Pegli

Tel. 010 6980739

(linka alla catena di negozi www.cuorebio.it)

L'inaugurazione (**durante la quale si potranno assaggiare gustosi prodotti biologici**) sarà il 20 maggio e il 21 maggio, dalle 10.00 alle 20.00 in entrambi i giorni, con orario continuato.

Vari i prodotti proposti: dal fresco al secco, da alimenti a prodotti per la casa e per la persona.

Alimenti biologici, per vegetariani e vegani, prodotti naturali e macrobiotici:

- frutta e verdura
- formaggi e latticini
- pane
- cereali e legumi
- bevande
- proteine vegetali
- dolcificanti
- cosmesi
- prodotti per l'infanzia
- prodotti per intolleranze
- erboristeria
- prodotti per la pulizia della casa
- equo e solidale
- libri e riviste
- articoli didattici

Oltre a non avere carni, pesce, salumi, **tutti i prodotti di cosmesi e pulizia della casa sono non testati su animali e controllati da Icea per LAV.**

A disposizione anche libri di pedagogia, di cucina (cereali - legumi), nutrizione e medicina antroposofica.

Istituto dallo Stato Italiano il "Centro per metodi alternativi alla vivisezione"
Vivisezione / Sperimentazione Alternativa

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON27/4/2011 5:40:00

Fonte : [Ministero della Salute \(pdf\)](#)

20 aprile 2011 - Una buona notizia, storica! Ad opera dello Stato italiano, uno straordinario passo avanti per porre fine all'incubo delle torture agli animali.

E' stato firmato dal Sottosegretario alla Salute, On. **Francesca Martini**, il decreto che istituisce presso l'**Istituto Zooprofilattico della Lombardia ed Emilia Romagna**, con sede a Brescia, il primo "**Centro di Referenza Nazionale per i metodi alternativi, benessere e cura degli animali da laboratorio**".

L'istituzione del Centro è in linea con la Direttiva 63/2010/UE sulla protezione degli animali utilizzati a fini scientifici che sancisce ed incoraggia lo sviluppo di metodi alternativi al fine di ridurre la sofferenza degli animali verso l'obiettivo finale della sostituzione progressiva dei metodi sperimentali.

Il Sottosegretario on. Francesca Martini ha dichiarato: "Con l'istituzione del Centro **il nostro Paese compie un passo in avanti di civiltà** anticipando l'attuazione di parte della Direttiva europea sulla protezione degli animali utilizzati a fini scientifici laddove essa prevede che ogni stato membro individui un laboratorio di riferimento per lo sviluppo dei metodi alternativi.

Ciò non significa assolutamente fermare la ricerca, strumento fondamentale per il progresso scientifico, **ma incentivarla e promuoverla conferendole obiettivi sempre più etici.**

Sono convinta, infatti, che attraverso il lavoro dell'IZS di Brescia e l'apporto di qualificati ricercatori **otterremo nel tempo una graduale ottimizzazione dei metodi alternativi alla sperimentazione animale con un miglioramento della ricerca stessa e dei risultati ottenuti.**

Ritengo doveroso dare finalmente un impulso in tal senso **affinché si raggiunga in un prossimo futuro**, che auspico sempre più vicino, **l'obiettivo etico di una sperimentazione senza animali.**"

Il Centro si occuperà in via prioritaria di:

- Progettazione e sviluppo di metodi alternativi alla sperimentazione animale
- Stesura e validazione di specifici metodi di prova
- Verifica della attendibilità e riproducibilità mediante analisi comparative ed in prove interlaboratorio dei metodi di prova
- Allestimento di standard di riferimento, quali controlli positivi e negativi
- Attività di formazione nelle materie di specifica competenza
- Supporto tecnico e scientifico nelle materie di competenza del ministero della Salute.

Università Genova. Un Laboratorio dove non si effettua la sperimentazione su animali; con ottimi risultati.

Vivisezione / Sperimentazione Alternativa

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/5/2011 21:00:00

02/05/2011 - Università di Genova. Un Laboratorio dove non si effettua la sperimentazione su animali, con ottimi risultati.

- Il link del [laboratorio](#) dell'Università di Genova.

Probabilmente è l'unico centro in Italia. Il **Laboratorio di Analisi e Ricerca di Fisiopatologia (LARF)** della **Sezione di Patologia Generale del Dipartimento di Medicina Sperimentale, Università di Genova**, da anni svolge esclusivamente sperimentazioni in vitro (quindi nessun uso di animali) avvalendosi della ventennale esperienza del suo staff in diversi campi della patologia sperimentale.

In accordo con le più recenti linee guida europee, che prevedono la sostituzione, laddove possibile, del modello sperimentale animale con metodiche alternative, il laboratorio ha sviluppato e propone un vasto pannello di test in vitro alternativi.

Attualmente (2011) il Laboratorio si avvale di **uno staff di 13 laureati** in discipline scientifiche in possesso del titolo di Dottore di Ricerca e/o diploma di Specializzazione, di 1 laureato in ambito amministrativo, 3 tecnici, per un totale di 16 addetti a tempo pieno.

La complementarità del test in vitro rispetto alle valutazioni sugli animali risiede nel fatto di poter arricchire il test in vivo di parametri quantitativi, sensibili, precoci e spesso unici, poiché non esplorabili direttamente sull'uomo. Il test in vitro può impiegare sistemi biologici di vario tipo, semplici o complessi, e sono perciò alternativi alla sperimentazione animale.

Per saperne di più...

Per ridurre il numero degli animali usati nella sperimentazione, l'Unione Europea (UE) persegue la politica delle tre "R":

- replacement sostituire
- reduction ridurre
- refinement affinare

i test, cioè rendere più sofisticati e meno cruenti i test.

Sempre più diffusa è la tendenza a far precedere, se non addirittura sostituire quando è possibile, la sperimentazione in vivo con i test in vitro.

Ciò comporta da un lato l'utilizzo di modelli ben standardizzati e riproducibili, dall'altra implica una buona simulazione delle condizioni in vivo.

Dal 1° giugno 2007 è entrato in vigore il Regolamento REACH (Registration, Evaluation, Authorisation of Chemicals) (CE n. 1907/2006) che ha quale obiettivo fornire tutte le informazioni

sulle sostanze chimiche necessarie ad assicurare una migliore gestione dei rischi e degli effetti nocivi sulla salute umana e sull'ambiente ad esse collegati; la conseguente riduzione dei rischi anche attraverso la sostituzione delle sostanze maggiormente pericolose con altre meno pericolose, quando esistono alternative tecnicamente ed economicamente idonee.

Da marzo 2009 la legislazione UE vieta la commercializzazione dei prodotti cosmetici testati sugli animali.

L'importanza dei modelli in vitro per la valutazione del potenziale biologico di svariati composti chimici è ormai indiscutibile.

Si definisce "test in vitro" una specifica categoria di metodi alternativi alla sperimentazione animale, che impiega sistemi biologici semplificati (colture cellulari) o sofisticati (colture di tessuti ricostruiti, organi), sistemi artificiali (modelli matematici, fisici, computerizzati, ecc).

Si definiscono test di tossicità generale i metodi che analizzano i parametri associati ad un'alterazione delle strutture o dei processi intrinseci a tutti i tipi di cellule, come la variazione della permeabilità di membrana (test dell'incorporazione o del rilascio di un colorante vitale come il rosso neutro, il rilascio dell'enzima lattico deidrogenasi, la funzione mitocondriale, la proliferazione cellulare).

La tossicità specifica prende in esame, invece, specifiche funzioni cellulari come la sintesi proteica, la produzione di citochine, l'espressione di altri marcatori specifici del tipo cellulare assunto come modello.

Le metodologie in vitro devono, quindi, impiegare modelli sperimentali che permettano lo studio di singoli parametri di un determinato fenomeno e forniscano dati Quantitativi, Oggettivi e Sensibili: non solo un numero, ma anche il meccanismo d'azione del prodotto e dell'ingrediente.

Sono tre i requisiti di base che attribuiscono ad un test in vitro le caratteristiche di Pertinenza, Affidabilità e Predittività:

- Scientificità dell'approccio metodologico
- Riproducibilità
- Qualità dei dati ottenuti

La complementarietà del test in vitro rispetto alle valutazioni sugli animali risiede nel fatto di poter arricchire il test in vivo di parametri quantitativi, sensibili, precoci e spesso unici, poiché non esplorabili direttamente sull'uomo. Il test in vitro può impiegare sistemi biologici di vario tipo, semplici o complessi, e sono perciò alternativi alla sperimentazione animale.

Arizona State University – si applicano nuovi metodi di sperimentazione non animale

Vivisezione / Sperimentazione Alternativa

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON5/2/2011 11:20:00

26/01/2011 – Fonte: [Equivita](#)

Alla **Arizona State University** (ASU) saranno valutati entro i prossimi mesi alcuni moderni strumenti e metodi di ricerca, nonché di insegnamento, per i laboratori di fisiologia.

Si deciderà in merito alla sostituzione dei vecchi metodi e test, effettuati su animali, con tecnologie di gran lunga più avanzate, che non prevedono l'uso di animali.

Gli studenti dell'ASU hanno messo in piedi una grande manifestazione a favore dell'abolizione della vivisezione nella loro università. Se il voto dei docenti sarà quello auspicato dai giovani, "ogni anno molte decine di animali saranno salvate".

Ma non è questo il solo obiettivo.

L'obiettivo ancora più importante è quello di uscire da una visione fuorviante, che erroneamente ha sempre sostenuto la validità scientifica del modello animale nella ricerca biomedica.

L'obiettivo è insegnare ai giovani l'uso di strumenti moderni, affidabili e scientifici, indispensabili per la tutela della nostra salute e dell'ambiente.

L'obiettivo è abolire la vivisezione (o sperimentazione animale) per non rimuovere dall'animo dei giovani il sentimento di pietà, oggi più che mai indispensabile per costruire un mondo migliore, di solidarietà.

L'Università dell'Arizona si fa dunque promotrice di serie innovazioni per sostituire l'**unutile sperimentazione animale**, (seguendo anche le indicazioni del Consiglio Nazionale delle Ricerche USA), che molto facilmente si estenderà a tutti i continenti.

[Un intero numero del magazine Ambrosia sull'alimentazione vegetariana sin dalla nascita](#)

Veg e Bambini

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON9/3/2011 16:10:00

L'articolo è leggibile su [Ambrosia - SIMO](#)

o comodamente scaricabile in pdf (sono 13 Mb) [cliccando qui](#)(alla voce Scarica adesso)

09/03/10 - Il n.35/2010 di **Ambrosia** (Magazine trimestrale di medicina olistica) pubblicato dalla [SIMO](#) (Scuola Italiana di Medicina Olistica) è dedicato interamente all'alimentazione vegetariana (vegan) a partire dalla nascita.

Intervengono, per la stesura dei testi, il medico pediatra **Luciano Proietti** autore di "[Figli Vegetariani](#)", **Emanuela Barbero** autrice dei più importanti [libri di cucina vegan](#) in Italia e **Antonella Sagone** coautrice con la Barbero di "[Cucina etica per mamma e bambino](#)".

Slattamento o svezzamento, divezzamento?

Gli autori e le autrici dell'articolo preferirebbero usare il primo termine in quanto svezzamento significa togliere il vezzo, il vizio, e ciò suggerisce una connotazione negativa di un comportamento (l'allattamento al seno) che appunto non è né vizio né vezzo bensì normale pratica di una volta che ha corso il rischio di essere dimenticata a causa del crescente numero di donne che dalla campagna andavano a lavorare in fabbrica. Oggi fortunatamente sta tornando 'di moda'.

Nell'articolo vengono esaminati gli alimenti adatti dunque allo slattamento: frutta, verdura, frutta secca, semi oleosi, cereali, legumi, bevande di cereali, olio, grassi.

Nelle **ultime pagine** sono proposte delle ricette per un menu completo per bambini.

L'**ultimissima pagina** è dedicata a una riflessione a 360 ° sulla scelta vegetariana:

Per gli animali, per l'ambiente e per chi muore di fame: infatti se tutti optassimo per una alimentazione vegan, si potrebbe sfamare una popolazione superiore 20 volte a quella attuale.

Oggi miliardi di persone invece muoiono **inutilmente** di fame.

SEGNALAZIONE

Scelta veg per l'ambiente, l'economia, la salute, gli animali

Dal nostro sito

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/index.php?storytopic=34#Scelta%20veg%20per%20l%27ambiente,%20l%27economia,%20la%20salute,%20gli%20animali>

segnaliamo:

<http://www.cambiamo.org>

“Progetto Cambiamo” si occupa di acqua, suolo, inquinamento, rifiuti, alimentazione, energia, decrescita, didattica, musica, eventi generali e spettacoli)