



Aprile 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”

Svolta vegetariana del ministero dell''Ambiente - Meno carne e più uova bio nelle mense di scuole e uffici

Rassegna di notizie (Good News - Bad News)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON11/4/2011 20:50:00

11/04/2011 – Fonte: [Repubblica](#)

Roma - **Svolta vegetariana del ministero dell'Ambiente** che va incontro alle richieste degli animalisti e introduce nuovi criteri nella scelta delle forniture alimentari per la ristorazione nella Pubblica Amministrazione.

Meno carne e più uova bio al posto di quelle tradizionali nelle mense scolastiche e degli uffici della pubblica amministrazione.

Con il nuovo "Piano d'azione per la sostenibilità ambientale sui consumi della PA", il ministero dell'Ambiente **promuove un menu più vegetariano** e accoglie i suggerimenti della Lav (Lega antivivisezione), prestando più **attenzione al benessere animale e all'impatto ambientale prodotto dagli allevamenti intensivi**.

Il documento dovrà essere tradotto in un decreto ministeriale nelle prossime settimane.

Il Piano, elaborato dal ministero in ottemperanza alle norme europee, stabilisce criteri ad ampio raggio per l'acquisto di beni e servizi rispettosi dell'ambiente: dalla carta per le stampanti ai serramenti, dalle derrate alimentari ai servizi di ristorazione scolastica.

Nelle mense di gestione pubblica e in generale per tutto ciò che concerne l'acquisto di cibo o il ricorso a servizi di ristorazione, d'ora in poi si dovrà tenere conto di nuove regole

In primo luogo, **le società erogatrici dei servizi dovranno fornire informazioni su alimentazione, salute e ambiente e ridurre i consumi di carne, considerando l'impatto ambientale causato dalle attuali pratiche di allevamento degli animali**

Non appena i principi saranno recepiti nel Ddl, accadrà che **alle ditte che parteciperanno** ai bandi di gara **sarà riconosciuto un maggiore punteggio** (e dunque maggiori possibilità di vincere) **se presenteranno menù che prevedono un giorno vegetariano** e l'uso di uova biologiche o provenienti da allevamenti a terra.

Per quanto riguarda le uova, il documento prevedeva già che dovessero provenire da agricoltura biologica, così come altri alimenti, ma è stato aggiunto il principio secondo cui la quota di uova non bio deve essere acquistata da allevamenti all'aperto.

Si esclude così il ricorso a uova provenienti da galline allevate in gabbia, in applicazione alla Direttiva europea 74/1999, che prevede di bandire questo tipo di allevamento in quanto provoca enormi sofferenze agli animali.

Il documento del ministero è un importante strumento per favorire l'adozione di menu vegetariani nella ristorazione collettiva".

Solo la ristorazione scolastica fornisce ogni anno in Italia oltre due milioni di pasti ad altrettanti ragazzi e bambini. Secondo i calcoli dell'associazione animalista, se le aziende di ristorazione e le amministrazioni appaltatrici contemplassero un giorno vegetariano a settimana, questo corrisponderebbe a 3.320 tonnellate di CO2 risparmiata al giorno, 126.160 ogni anno. L'equivalente di 22 milioni di km percorsi con i mezzi pubblici anziché in automobile, e ciò solo tramite i pasti scolastici.

Per ciò che riguarda le uova, infine, solo considerando i consumi delle mense scolastiche - che sono pari a un uovo a settimana per ogni bambino - , secondo la Lav, la sostituzione del corrispondente numero di uova di galline allevate in gabbia con uova provenienti da agricoltura biologica significherebbe liberare dalle gabbie circa 271.000 galline ogni anno.

Vegetariani a minor rischio di sindrome metabolica (-66%)(diabete, malattie cardiovascolari)

Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON10/4/2011 17:40:00

10/04/2011 - Fonti:

Vegetarian Dietary Patterns Are Associated With a Lower Risk of Metabolic Syndrome: The Adventist Health Study 2; Rizzo NS, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE; Diabetes Care (Mar 2011).

- [testo originale](#)
- [testo in italiano](#) di SSNV Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana
- [Istituto per lo studio e la cura del diabete](#) (cosa è la Sindrome Metabolica)

Un nuovo articolo pubblicato di recente sulla rivista scientifica "Diabetes Care" (marzo 2011) mostra come **una dieta vegetariana sia associata a un minor rischio di sindrome metabolica**.
(Si parla di una riduzione del rischio di ben 2/3, quindi il 66%!!)

La sindrome metabolica è un insieme di fattori di rischio fortemente associato con un incremento del rischio di diabete mellito tipo 2 e di malattie cardiovascolari.

Infatti nel sito dell' [Istituto per lo studio e la cura del diabete](#) - Centro di diabetologia accreditato SSN- Regione Campania si può leggere che "la Sindrome Metabolica con normale tolleranza identifica il soggetto come appartenente a un gruppo ad **elevatissimo rischio di sviluppare diabete in futuro**. Pertanto, la gestione intensiva e precoce della sindrome può avere un impatto significativo nella prevenzione tanto del **diabete** quanto della **malattia cardiovascolare**.

L'articolo, dei ricercatori Rizzo, Sabaté, Jaceldo-Siegl e Fraser è intitolato "I pattern dietetici vegetariani sono associati con un minor rischio di sindrome metabolica" ed è basato sui risultati dello studio di popolazione "The Adventist Health Study 2".

L'obiettivo della ricerca è stato quello di **confrontare diversi pattern (modelli) dietetici in relazione ai fattori di rischio metabolico (MRFs) e alla sindrome metabolica (MetS)**.

Sono stati presi in considerazione **773 soggetti** con età media di 60 anni dallo studio sugli **Avventisti del settimo giorno** (una comunità su cui sono stati eseguiti vari studi epidemiologici in quanto gli individui che ne fanno parte tendono ad essere molto più omogenei in numerose caratteristiche dello stile di vita rispetto alla popolazione generale, permettendo così una migliore valutazione degli effetti delle differenti abitudini alimentari).

I partecipanti hanno compilato un questionario relativo alle proprie abitudini alimentari, il quale ha consentito di dividere i soggetti in:

vegetariani (35%), semi-vegetariani (16%) e non-vegetariani (49%).

E' stato usato il modello statistico ANCOVA (ANalisi della COVarianza) per determinare le

associazioni tra i modelli dietetici e i fattori di rischio metabolico (colesterolo HDL, trigliceridi, glucosio, pressione sanguigna e giro vita), tenendo conto dei co-fattori rilevanti.

I risultati hanno mostrato che il modello dietetico vegetariano era associato con valori medi **significativamente** più favorevoli di pressione arteriosa, circonferenza vita, indice di massa corporea, glicemia e trigliceridi ematici, rispetto a quello non-vegetariano.

I ricercatori hanno quindi concluso, nel loro articolo su Diabetes Care, che un modello alimentare vegetariano è associato con un profilo più favorevole per quanto riguarda i fattori di rischio metabolico e con un minor rischio di sindrome metabolica, che è risultato essere ridotto di circa 2/3 **(vale a dire del 66%)** nei vegetariani rispetto ai non vegetariani; questo dato permane anche dopo aver preso in considerazione gli altri aspetti dello stile di vita e i fattori demografici che possono influenzarlo.

Ospedale pediatrico Meyer di Firenze – dieta a base vegetale confrontata con quella occidentale

Veg e Bambini

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON5/2/2011 12:00:00

05/02/2011 - Fonti:

Testo originale (29/04/10) - [Leggi l' abstract scientifico del Pnas - National proceedings of the national academy of sciences](#)

Testo tradotto (27/08/10) - [Sito web di Panorama](#)

Ricercatori dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze hanno messo a confronto 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. E ciò li protegge da patologie infiammatorie intestinali croniche, come la malattia di Crohn, in aumento da noi anche nei bambini. Dei piccoli che a tavola mangiano le verdure si è soliti dire che sono bambini modello. Tanto è raro che le gradiscano nel piatto senza una smorfia.

Ora questo apparente «capriccio» sembra avere conseguenze sulla loro salute maggiori di quanto finora si pensasse. A questa conclusione è giunto uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica [National proceedings of the national academy of sciences](#) nota anche con l'abbreviazione Pnas. I nuovi dati sono frutto di un'indagine condotta da un pediatra e nutrizionista italiano, Paolo Lionetti, dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze, in collaborazione con i microbiologi molecolari Carlotta de Filippo e Duccio Cavalieri.

Il team di ricercatori ha messo a confronto la dieta standard ricca di proteine, grassi, e zuccheri di 15 bambini fiorentini con quella di altrettanti piccoli africani sani di una zona rurale del Burkina Faso, con una dieta a base di miglio macinato, piccoli fagioli, verdure e cereali coltivati nei villaggi. Ebbene, la flora batterica di questi ultimi era molto più ricca ed eterogenea. Cosa che li protegge da malattie infiammatorie intestinali, come malattia di Crohn e colite ulcerosa, in rapido aumento nei Paesi occidentali anche in età pediatrica.

A [Panorama](#), il dott. Lionetti commenta così il significato di questi suoi risultati: ...ho così notato che i bambini africani, nonostante presentino un' alta incidenza di malattie infettive come la malaria, a differenza dei nostri, non vadano invece incontro a malattie tipiche dei paesi industrializzati, quali patologie infiammatorie croniche intestinali, allergie, e malattie autoimmuni. Ciò detto, è chiaro però che, considerate le loro condizioni economico-sociali, devono affrontare problemi come malnutrizione e infezioni. Il Burkina Faso è uno dei paesi più poveri del mondo.

Confrontando la dieta di questi bambini con quelli fiorentini, le differenze nella flora intestinale erano minori nella prima infanzia quando ricevevano ancora una quota di latte materno.

Ma, crescendo, le cose cambiavano.

Per i bambini del Burkina, con un dieta quasi totalmente vegetariana, che si può individuare in una tappa dell'evoluzione umana che corrisponde al Neolitico quando prese avvio l'agricoltura, la nostra flora batterica era diversa, simile a quella che l'uomo aveva 10 mila anni fa.

- Per esempio, i piccoli italiani avevano molti più batteri associati all'obesità, i Bacteroidetes, mentre quelli africani una quantità maggiore di germi legati alla magrezza.

- Inoltre, in quelli del Burkina c'era una presenza superiore di acidi grassi dalla catena corta, almeno

tre volte di più di quelli riscontrati nelle feci dei bimbi italiani. E questi acidi sono determinanti per il metabolismo delle cellule del colon nella lotta contro agenti patogeni come la salmonella, e sono prodotti da un tipo particolare di batteri della nostra flora intestinale.

Nel nostro organismo abbiamo una flora intestinale di cellule batteriche che corrisponde a qualche chilogrammo del nostro peso, che vengono a contatto con le cellule immunitarie dell' intestino.

- Più è variata la composizione batterica nel nostro intestino e maggiore è la resistenza agli agenti patogeni.

- Inoltre, una maggiore varietà stimola il sistema immunitario a non rispondere a molecole innocue, favorendo lo sviluppo di patologie infiammatorie autoimmuni, come la malattia di Crohn.

Noi chiamiamo «microbioma», la somma dei geni dei batteri presenti nella nostra flora intestinale.

La cosa migliore è modificare l' alimentazione, integrando nella dieta alimenti ricchi di fibre per favorire la flora intestinale che protegga l' organismo da agenti patogeni. Per incrementare l' apporto di fibre basterebbe seguire la nostra dieta mediterranea, con frutta, verdura e legumi. Un' alimentazione che, purtroppo, è stata soppiantata anche da noi da una dieta tipo fast-food ricca di proteine, grassi e zuccheri.

Torino - Seminario di una giornata, sulla nutrizione vegan (informazioni scientifiche e cucina pratica)

EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON18/3/2011 9:10:00

15/05/11 (Torino) - Seminario di una giornata per imparare gli aspetti pratici della cucina vegan (100% vegetale) e le informazioni medico-scientifiche della nutrizione a base vegetale.

Luogo: c/o la sala didattica di Eataly, via Nizza 230 int. 14 (di fronte all'ingresso principale di 8Gallery).

Fonte: L'evento è organizzato da [Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana -SSNV](#)

Il programma, le informazioni per l'iscrizione, i costi sono alla pagina:

http://www.scienzavegetariana.it/news_dett.php?id=1109

- ([oppure scarica la versione in pdf](#))

Questo corso intende fornire agli iscritti la capacità pratica di preparare ricette 100% vegetali deliziose e sane, ma intende anche fornire le informazioni scientifiche sui fondamenti della nutrizione, sui vantaggi per la salute dell'alimentazione a base vegetale e su come comporre ciascun pasto in modo da avere un'alimentazione ottimale per il proprio organismo, sfatando tanti luoghi comuni che vedono la carne e altri cibi animali come necessari alla nostra alimentazione.

Il corso si divide quindi in due sessioni pratiche svolte da una cuoca professionista e tre sessioni teoriche svolte da una dietista.

Compreso nel corso un pranzo completo per tutti gli iscritti e una "merenda", per gustare tutte le ricette spiegate durante le lezioni pratiche.

Per qualsiasi informazione, si prega di rivolgersi direttamente alla **Segreteria Organizzativa**

info@scienzavegetariana.it

tel. 333.67.05.842

Fax 02-700.442.512

Università Politecnica della Marche - Master (on line) di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana

EVENTI, INIZIATIVE IN CORSO NEL MONDO VEG

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON20/2/2011 16:40:00

dal **21/02/2011** al **21/02/2012** - E' attivo il **Master di I livello (on line) in Alimentazione e Dietetica Vegetariana**, (per l'a.a. 2010-11) presso il Campus Virtuale dell'**Università Politecnica della Marche** (Facoltà di Medicina e Chirurgia) , recentemente riconosciuta come migliore Ateneo Italiano (dati CENSIS 2006).

Fonti :

[SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – presentazione del corso](#)

[Università Politecnica della Marche – moduli del programma e iscrizione](#)

Durata: 12 mesi

Iscrizione: in ogni periodo dell'anno (essendo un master on-line)

Il Master in Alimentazione e Dietetica Vegetariana ha lo **scopo** di fornire le conoscenze per un'adeguata comprensione dei principi teorici e pratici che stanno alla base dell'alimentazione a base vegetale in tutte le sue varianti, nonché delle sue implicazioni cliniche nella prevenzione e nel trattamento delle principali patologie cronico - degenerative.

Il Master si pone inoltre l'obiettivo di sviluppare la capacità di relazionarsi con il cliente vegetariano conoscendo e rispettando le motivazioni della sua scelta. Le competenze acquisite consentiranno al professionista di cimentarsi in questo campo dell'alimentazione ancora poco sviluppato e di soddisfare le richieste dei clienti e pazienti vegetariani con professionalità e sensibilità umana.

Al termine del percorso didattico il partecipante al Master sarà quindi in grado di:

- Valutare in modo individualizzato l'adeguatezza nutrizionale della dieta di un vegetariano
- Assistere i clienti/pazienti vegetariani, fornendo loro informazioni aggiornate e accurate sulla nutrizione vegetariana, sui vari nutrienti e alimenti, sull'acquisto e la preparazione dei cibi, e su ogni modificazione dietetica necessaria a soddisfare le richieste individuali.
- Realizzare un'analisi critica di una pratica dietetica o di un articolo di alimentazione a base vegetale nonché partecipare alle attività, ai programmi e agli interventi di ristorazione, inclusi i programmi di nutrizione in scuole, università, ospedali, istituti di reclusione, Forze Armate, assicurando il rispetto dei fabbisogni dei vegetariani e implementando in tali sedi l'applicazione di diete a base vegetale anche per gli onnivori

I dieci moduli :

1. I Nutrienti - CFU 5
2. Biochimica nutrizionale - CFU 7

3. I cibi dell'alimentazione vegetariana - CFU 7
4. Presenza e biodisponibilità dei nutrienti nei cibi vegetali. - CFU 3
5. Necessità nutrizionali dell'organismo umano - CFU 3
6. Tabelle di composizione degli alimenti. Elaborazione di diete vegetariane - CFU 4
7. Nutrizione vegetariana in condizioni fisiologiche - CFU 6
8. Nutrizione vegetariana in situazioni patologiche di grande prevalenza - CFU 6
9. Aspetti particolari dell'alimentazione vegetariana - CFU 3
10. Altri aspetti dell'alimentazione vegetariana - CFU 4

Per informazioni :

Segreteria Corsi FUNIBER-Università Politecnica delle Marche:

Tel. 071 2204160 - 071/220.4108

Fax 071 2204123,

cell. 339/3982164.

e-mail: univpm@funiber.org

Università di Firenze – Master in Medicina Naturale

Medicina e salute

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON20/2/2011 13:30:00

20/02/2011 - Fonte: [Università di Firenze](#)

L' **Università di Firenze** (Facoltà di Medicina) organizza per l' anno accademico 2010/2011 un **Master** di I livello in "**Medicina naturale**" ad indirizzo:

1. Agopuntura e medicina tradizionale cinese
2. Fitoterapia clinica
3. Medicina manuale, massofisioterapie e ginnastiche mediche tradizionali

Il corso avrà la durata di 24 mesi (biennale) con inizio il 2 febbraio 2011.

Il Master si propone di realizzare un percorso formativo e informativo in grado di soddisfare le esigenze dei laureati in discipline sanitarie in tema di Medicine non Convenzionali sia a livello culturale sia a livello professionale e clinico.

L'**infermiere esperto in fitoterapia** non dovrà limitarsi a preparare la tisana al malato, bensì potrà gestire in autonomia alcune tecniche come l'aromaterapia, medicare anche a domicilio con prodotti naturali, elaborare e realizzare protocolli di ricerca con interventi di medicina complementare, agopressione, musicoterapia o integratori vegetali.

Da non dimenticare l'importanza clinica della **fitovigilanza**, dell'educazione alla salute, della compilazione della cartella infermieristica "allargata" alle pratiche di automedicazione, di etnomedicina e di terapie complementari.

Così il **laureato in erboristeria** esperto in fitoterapia avrà più competenze nel discernere il paziente che richieda un intervento medico, e nell'usare al meglio il proprio sapere.

Il **farmacista**, diventa invece l'esperto della moderna galenica clinica, la disciplina che consente di personalizzare il medicamento vegetale.

Quanto a **ostetriche e nutrizionisti** potranno consigliare gli integratori specifici durante un regime dietetico particolare o in importanti momenti di vita delle pazienti, come la gravidanza o l'allattamento.

Agopuntura, Fitoterapia, Medicina Tradizionale Cinese: [queste discipline entrano dunque a pieno titolo nel bagaglio pratico e teorico di medici e sanitari.](#)

Nell'occasione è stata annunciata la costituzione del Centro per la Medicina Integrativa, Struttura Ospedaliero -Universitaria nell'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi di Firenze, con attività clinica, di ricerca e didattica.

["> Leggi a tal proposito l'articolo collegato](#)

Agopuntura e Moxibustione iscritti dall'Unesco come patrimonio culturale intangibile dell'umanità

Medicina e salute

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON12/4/2011 9:50:00

12/04/2011 - Fonte : [Unesco](#) ([pdf](#))

Mercoledì 18 maggio 2011

L' [Associazione per la Medicina centrata sulla Persona](#) organizza a Bologna il convegno: "L'Agopuntura Tradizionale Cinese all'indomani del riconoscimento di "patrimonio intangibile dell'umanità" da parte dell'UNESCO e la "sham"(**) agopuntura.

[Leggi il programma dettagliato](#)

L' **Unesco** ha deciso di iscrivere Agopuntura e Moxibustione(*) (Medicina Tradizionale Cinese), nel 2010, sulla lista rappresentativa del patrimonio culturale intangibile (immateriale) dell'umanità .

La motivazione è che agopuntura e moxibustione sono un sapere tradizionale e la pratica viene trasmessa di generazione in generazione e riconosciuta dalla comunità cinesi in tutto il mondo.

Verranno prese un insieme di misure di tutela presente e futura, miranti a proteggere e promuovere tali medicine, con il sostegno degli Stati, delle comunità e dei portatori di tale abilità per la loro attuazione.

Per secoli, l'agopuntura e moxibustione sono state insegnate attraverso istruzioni verbali e di dimostrazione, trasmessa attraverso i rapporti maestro-discepolo o attraverso i membri di una associazione.

Attualmente, l' insegnamento di agopuntura, agopuntura sham (**),e moxibustione vengono trasmessi anche attraverso corsi formazione accademica; tali discipline sono ormai praticate in varie strutture ospedaliere

(*)Cosa è la moxibustione

<http://it.wikipedia.org/wiki/Moxibustione>

E' una pratica terapeutica tipica della medicina cinese e fa parte delle tecniche esterne. Si applica in abbinamento al massaggio, all'agopuntura o come tecnica singola.

Moxa è un termine inglese derivato dagli ideogrammi giapponesi Moe e Kusa, che significano "bruciare" e "erba" (quindi "erba che brucia") e che si riferiscono alla pratica di una tecnica terapeutica assolutamente originale e sconosciuta in occidente fino a qualche decennio fa.

Il termine moxa si riferisce alla sostanza impiegata per effettuare la moxibustione, che consiste nel riscaldamento di aree cutanee, sovrastanti punti di agopuntura o percorsi energetici, al fine di ottenere una risoluzione di evento patologico

()Cosa è la agopuntura sham**

L'agopuntura sham prevede l'inserimento degli aghi superficialmente nella zona lombare, a una profondità di 1-3 millimetri, ma non nei classici punti dell'agopuntura.

Cosa è la “tragedia” per una allevatrice

Video

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON12/4/2011 8:21:31

In questo breve video estratto da Report – Carne per tutti (**17/05/2009**) una allevatrice si lamenta della tragedia che una propria mucca partorisca un vitellino maschio, inutile per il suo lavoro. Si lamenta perché non si può eliminare subito. Purtroppo deve tenerlo almeno per un mesetto. Alla fine – dice l'allevatrice - quando nasce, dovrebbe morire subito, è una fortuna.

SEGNALAZIONI

1) AZIENDA AGRICOLA CORONCINA

si trova in Contrada Fossa, 16 a Belforte del Chienti (MACERATA).

Il menu è vegetariano e vegan.

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/index.php?storytopic=34#Ristoranti,%20negozi,%20centri%20salutistici,%20agriturismi%20%20vegetariani%20e%20vegan%20nel%20mondo>

2) LIBRO DI RICETTE DI CUCINA VEGAN SCARICABILE GRATUITAMENTE.

Nella cucina di "VeganHome" il libro di ricette vegan scritto dagli utenti di questo sito: troverai ricette adatte ai pasti di tutti i giorni ma anche alle occasioni speciali, più vari consigli per trasformare i piatti a cui sei abituato in modo che siano 100% vegetali.

Il libro viene **aggiornato automaticamente** ogni volta che nuove ricette sono aggiunte al sito!

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=279>

3) QUALI NEGOZI VENDONO SCARPE VEGAN

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/index.php?storytopic=34#Negozi%20che%20vendono%20scarpe%20vegan%20%28anche%20online%29>

Puoi scaricare tutte le nostre precedenti newsletter cliccando su

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/index.php?storytopic=37>

Lo staff di Società Vegetariana