



Settembre 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”

Società Vegetariana partecipa a Fa la Cosa Giusta Genova 2011

### **Nutrizione - articoli scientifici**

- 1) Oxford University - In Gran Bretagna la carne uccide 45.000 persone ogni anno
- 2) Minor rischio di diverticolite nei vegetariani (31%) - studio della Oxford University
- 3) Due studi scientifici: le proteine animali fanno ingrassare, al contrario di quelle vegetali.

### **Religioni, spiritualità e vegetarianismo**

- 4) Il Vaticano dichiara che Dio diede all'uomo un regime alimentare vegetariano

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

- 5) Anche ad Aspen (Usa) i Lunedì Vegetariani
- 6) L'alimentazione vegan può determinare la fine della fame nel mondo. Quella onnivora la causa. Ecco le prove scientifiche.
- 7) Metano - Ecco dei dati su quanto inquinano gli allevamenti intensivi

### **Veg e Sport**

- 8) David Zabriskie, un ciclista professionista al Tour de France, che privilegia la dieta vegan

### **Video**

- 9) Spellati vivi: la macellazione dei pesci

### **LIBRO CONSIGLIATO**

Lorenzo Guaia "Bestia che carne..."

### **TRE SITI CONSIGLIATI**

- 1) <http://vegandelizie.blogspot.com/> (Concita Cannavò)
- 2) <http://dariavegan.wordpress.com> (Daria Mazzali)
- 3) <http://www.cattolicivegetariani.it>

### **AZIENDA VEGAN SEGNALATA**

<http://www.poderelamadia.com> (producono vino vegan)

## Società Vegetariana partecipa a Fa' la Cosa Giusta Genova 2011

Le nostre attività! Guarda.....

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON11/9/2011 19:00:00



### **Genova 14-15-16 ottobre 2011**

Società Vegetariana partecipa a [Fa' la Cosa Giusta - Genova 2011](#) (versione in [pdf](#)) Fiera del Consumo critico e degli stili di vita sostenibili - Mostra mercato dell'Economia solidale

**Luogo:** Porto Antico – Piazza delle Feste

**Orari:**

Venerdì.....14: 16:30 - 23:00

Sabato.....15: 10:00 - 23:00

Domenica.....16: 10:00 - 20:00

**Saremo presenti con** uno stand dove si potranno gustare prelibatezze vegan : arancini siciliani, torte salate ai vari gusti, il Veg-kebab, polpette di melanzane, panini con hamburger vegetali, spiedini, torte dolci, biscotti, il Tiramì Tanto Su, crepes con la veghella (nutella vegan).

Verranno proposti materiali informativi e libri sull'alimentazione e sull'etica vegetariana (vegan).

**Fa' la Cosa Giusta Genova 2011** non sarà solo la terza edizione della fiera, ma anche e soprattutto l'opportunità per fare il punto sull'avanzamento delle buone pratiche economiche e sociali del territorio, grazie alla nascita della **Rete Ligure per l'Altraeconomia e gli stili di vita consapevoli**

## [Oxford University - In Gran Bretagna la carne uccide 45.000 persone ogni anno](#)

### Nutrizione - articoli scientifici

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON17/9/2011 5:00:00

**17/09/2011 - Il risultato di uno studio effettuato nel Regno Unito dalla Oxford University. La carne uccide 45.000 persone ogni anno - (230 le fonti bibliografiche citate)**

#### Fonti

- 1) SSNV – Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana ([trad. italiano](#))
- 2) [The Independent](#)
- 3) Friends of the Earth - [Report: Healthy planet eating](#) (testo in inglese; pagg.32 – riferimenti bibliografici 230) - British Heart Foundation Health Promotion Research Group, Department of Public Health, University of Oxford, ottobre 2010

Un articolo del quotidiano inglese The Independent, dell'ottobre 2010, cita uno studio dell'unità cardiologica della Cornell University secondo cui diminuendo il consumo di carne si potrebbero prevenire, nel solo Regno Unito, 45.000 morti premature ogni anno.

La ricerca della Oxford University ha calcolato quello che avverrebbe diminuendo il consumo a 25 kg l'anno e a 11 kg l'anno (in totale tra carne e altri prodotti animali come latte e uova): con 25 kg l'anno si eviterebbero 32.352 morti l'anno, con 11 kg si eviterebbero 45.361 morti.

In particolare, lo studio ha calcolato che diminuendo il consumo di carne da "ogni giorno" a "tre pasti la settimana" (che è comunque un consumo alto, ma certamente molto inferiore al consumo "normale" oggi diffuso) si eviterebbero **31 mila morti per malattie cardiovascolari, 9 mila per cancro e 5 mila per ictus e si farebbe risparmiare oltre 1,3 miliardi di euro al servizio sanitario nazionale**. Eliminando completamente il consumo di carne queste cifre ovviamente aumentano ancora di più

La ricerca è stata commissionata dall'associazione Amici della Terra, ed è stata pubblicata nel loro dossier [Healthy planet eating](#)

Nel dossier viene fatto anche notare come la riduzione del consumo di carne aiuterebbe molto a rallentare i cambiamenti climatici e la deforestazione delle foreste pluviali.

Dal punto di vista dell'ambiente, è noto come le foreste pluviali vengano disboscate per allevare animali (o coltivare i loro mangimi) la cui carne viene esportata in Europa.

**Il dossier spiega come la carne rossa sia maggiormente correlata col cancro al colon, mentre tutta la carne grassa (bianca o rossa), ma anche latticini e uova (ricchi di grassi animali e colesterolo) siano causa di obesità e malattie cardiovascolari.**

Il dossier fa anche notare come la carne lavorata (insaccati e simili) sia ancora più dannosa per la salute rispetto a quella "fresca", ma come invece **non ci sia alcuna differenza - dal punto di vista salutistico - tra "carne rossa" (cioè manzo, maiale, agnello), "carne bianca" (pollo) e pesce, perché** tutta la "carne" gli animali d'allevamento intensivo è diventata negli ultimi decenni sempre più grassa, vale a dire contiene sempre più grassi saturi e colesterolo e sempre meno proteine.

Dati recenti dei ricercatori della London Metropolitan University hanno infatti dimostrato come un tipico "pollo di supermercato" contenga oggi una quantità di grassi 2,7 volte superiore a quella del 1970 e il 30% in meno di proteine; di conseguenza, la quantità di calorie è aumentata del 50%.

Questo vale anche per i polli di allevamento biologico: la loro carne contiene un po' più di proteine e un po' meno grassi, ma la differenza non è molto elevata, rimane comunque una carne molto più grassa rispetto a pochi decenni fa, quindi TUTTA la carne di pollo, qualsiasi sia il tipo di allevamento, è dannosa per la salute, così come lo è la carne "rossa".

L'associazione Amici della Terra, con la pubblicazione di questo report, ha invitato il governo a promuovere un'alimentazione a basso consumo di carne, attraverso campagne informative verso il pubblico

## **Minor rischio di diverticolite nei vegetariani (31%) - studio della Oxford University**

### **Nutrizione - articoli scientifici**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON3/8/2011 9:20:00

**19/07/2011**

- [Fonte originale](#) (testo completo – leggi l'evidenziato in giallo, pag.1):

Crowe FL, Appleby PN, Allen NE, Key TJ.

Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21771850>

BMJ. 2011 Jul 19;343:d4131. doi:10.1136/bmj.d4131.

- [Articolo in italiano](#)

Iniziamo subito dalle evidenti conclusioni riportate nel testo : Il consumo di una dieta vegetariana e un elevato apporto di dieta fibra sono stati entrambi associati **con un minor rischio di ricovero ospedaliero o morte** per malattia diverticolare (**31% in meno**).

Un gruppo di ricercatori del Cancer Epidemiology Unit della Oxford University in uno studio pubblicato sulla rivista British Medical Journal:

- "Dieta e rischio di diverticolite nella coorte dello studio EPIC-Oxford (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition): studio prospettico dei vegetariani e non vegetariani britannici",

ha scoperto che seguire una dieta vegetariana aiuta a prevenire la diverticolite, un disturbo gastrointestinale molto comune (\*- per il significato vedi in fondo alla nota)

Sono stati esaminati i dati di 47.033 adulti britannici, dei quali 15.459 vegetariani.

(La popolazione esaminata è stata quella dello studio EPIC-Oxford, un campione vasto di persone in maggioranza attente alla propria salute provenienti da tutto il Regno Unito)

Dopo un follow-up di 11,6 anni sono stati diagnosticati 812 casi di malattia diverticolare.

Il gruppo di vegetariani è risultato avere un **31% di rischio in meno** di sviluppare la malattia rispetto ai soggetti che mangiano carne e pesce.

**Secondo i ricercatori, il consumo di carne** potrebbe alterare il metabolismo dei batteri nel colon, indebolendo così la parete del colon e aumentando il rischio di sviluppare la malattia diverticolare.

L'apporto di fibra nella dieta è stato calcolato sulla base di un questionario alimentare comprendente 130 voci. I casi di diverticolite sono stati identificati dai referti ospedalieri e dai certificati di morte.

**E' stata anche riscontrata un'associazione inversa con l'assunzione di fibra alimentare:** le persone che ne consumavano una quantità maggiore (oltre 25,5 grammi al giorno per le donne e oltre 26,1 per gli uomini) avevano un **rischio inferiore del 41%** rispetto a coloro che ne consumavano la quantità minima (meno di 14 grammi al giorno).

Sia nel caso di dieta vegetariana che onnivora è stato dunque riscontrato che un maggior apporto di fibra è associato a una diminuzione del rischio di diverticolite.

**I ricercatori concludono quindi che** un'alimentazione vegetariana e un'elevata assunzione di fibre con la dieta sono entrambi fattori associati a un minor rischio di ricovero in ospedale e di morte per diverticolite.

(\*) **La diverticolite** è una patologia dell'apparato digerente, caratterizzata dall'infiammazione di uno o più diverticoli (escrescenze verso l'esterno, della parete intestinale; si vengono a creare vere e proprie appendici che, favorendo la "stasi", facilitano l'insorgenza di fenomeni infiammatori che portano appunto alla diverticolite.

La maggior parte dei casi di diverticolite è localizzata al colon (in particolare discendente e sigma).

Cause : feci troppo dure e secche e stitichezza cronica, dieta carente in fibre

**Due studi scientifici: le proteine animali fanno ingrassare, al contrario di quelle vegetali.**

**Nutrizione - articoli scientifici**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON20/9/2011 8:10:00

**20/09/2011** - Studio scientifico: le proteine animali fanno ingrassare, al contrario di quelle vegetali. Non solo: maggiore è la quantità di proteine vegetali assunta minore è il rischio di obesità.

**Fonti:**

**Testi in italiano**

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

[Agire Ora](#)

**Testi originali**

**1) anno 2011**

[US National Library of Medicine - National Institutes of Health](#)

- Bujnowski D, Xun P, Daviglius ML, Van Horn L, He K, Stamler J.,  
Longitudinal Association between Animal and Vegetable Protein Intake and Obesity among Men in the United States: The Chicago Western Electric Study,  
J Am Diet Assoc. 2011 Aug;111(8):1150-1155.e1.

**2) anno 2003**

[US National Library of Medicine - National Institutes of Health](#)

- Spencer EA, Appleby PN, Davey GK, Key TJ.,  
Diet and body mass index in 38000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans  
Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Jun;27(6):728-34.

**Sulla rivista scientifica internazionale Journal of the American Dietetic Association** è stato pubblicato (agosto 2011) un articolo che indaga la relazione tra l'assunzione di proteine vegetali e animali e l'obesità

("Longitudinal Association between Animal and Vegetable Protein Intake and Obesity among Men in the United States: The Chicago Western Electric Study.").

Lo studio è stato effettuato perché, come affermano i ricercatori, "i dati finora disponibili sulla correlazione tra peso corporeo e assunzione di proteine non sono consistenti, e ben poco si sa della relazione nel lungo termine tra obesità e assunzione di proteine".

La ricerca pubblicata si focalizza dunque proprio su questo: assunzione di proteine e obesità, facendo però la distinzione tra proteine animali e vegetali e comparandone l'effetto.

**I ricercatori hanno concluso che le proteine animali e quelle vegetali esercitano effetti opposti sullo sviluppo dell'obesità nel lungo termine: elevati consumi di proteine animali favoriscono l'obesità e, al contrario, elevati consumi di proteine vegetali risultano protettivi nei confronti dello sviluppo di obesità.**

I dati utilizzati a questo fine sono stati quelli del "Chicago Western Electric Study", che ha investigato un gruppo di 1730 persone (uomini di età compresa tra i 40 e 55 anni) tra il 1958 e il 1966. Queste



persone sono dunque state seguite per 7 anni: sono stati annualmente registrati la loro alimentazione, la loro altezza e peso e altre informazioni.

Sulla base di tali informazioni, sono state utilizzate delle equazioni per stimare la **relazione tra la quantità di proteine totali assunte e la probabilità di risultare sovrappeso** o obesi al successivo esame annuale.

**Lo stesso calcolo è stato fatto considerando separatamente le proteine animali e quelle vegetali**, per verificare se vi fosse una maggior correlazione tra proteine animali-sovrappeso, oppure proteine vegetali - sovrappeso.

I calcoli effettuati sono stati, come sempre avviene in questi casi, adattati per tener conto dei potenziali "fattori confondenti", come età, fumo di sigaretta, consumo di alcool, di calorie, di carboidrati e di grassi saturi, ed è anche stata presa in considerazione l'eventuale presenza di diabete o di altre malattie croniche.

**Il risultato ottenuto ha mostrato chiaramente, in termini numerici, che esiste una correlazione statisticamente significativa tra consumo di proteine animali e obesità:** chi consumava una quantità maggiore di proteine animali aveva una probabilità di diventare obeso **maggiore di 4,6 volte rispetto** a chi ne consumava le quantità più basse.

L'altro dato importante emerso è che, **al contrario, chi consumava maggiori quantità di proteine vegetali** aveva un **rischio minore di risultare obeso, rispetto a chi ne consumava le quantità più basse, e precisamente il rischio viene dimezzato.**

"Questi risultati - dichiara la dottoressa Luciana Baroni, presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana- confermano l'inutilità delle diete dimagranti iperproteiche basate sul consumo di carne e pesce, la cui pericolosità per la salute è già stata oggetto di studio".

Inoltre, **la ricerca in oggetto completa i dati emersi dallo studio di popolazione Epic-Oxford, che nel 2003 già avevano correlato l'indice di massa corporea (BMI, che misura appunto il grado di sovrappeso) con elevate assunzioni di proteine e ridotte assunzioni di fibre.**

Lo studio aveva dimostrato che **l'indice di massa corporea negli onnivori era significativamente più alto rispetto a quello dei vegan** (la cui alimentazione è composta da ingredienti 100% vegetali) e che questa differenza era in piccolissima parte (5%) dovuta alle differenze nello stile di vita e nell'attività fisica, mentre per la gran parte (circa il 50%) era dovuta al differente introito di proteine e di fibra: maggiori quantità di proteine e minori quantità di fibra portano a un BMI maggiore, quindi a maggior rischio di sovrappeso-obesità.

**Vengono inoltre confermati i risultati favorevoli ottenuti sul peso corporeo in chi adotta una dieta vegana, ben documentati in letteratura scientifica** (Barnard ND et al, Am J Med **2005**; 118:991-7; Turner-McGrievy GM et al, Obesity **2007** Sep;15(9):2276- 81); con un'alimentazione di questo genere, non è necessario limitare le quantità di cibo assunto, per ottenere una diminuzione del peso.

**Conclude la dottoressa Baroni:** "E' importante sottolineare che il sovrappeso-obesità non è un mero fattore estetico. Chi è in sovrappeso, rischia dai 10 ai 20 anni di vita, una vita che comunque sarà costellata da gravi malattie, come le malattie vascolari, i tumori, il diabete, l'ipertensione e le invalidanti malattie da sovraccarico dell'apparato locomotore. L'obesità è stata definita la seconda causa di morte evitabile, dopo il fumo."

## **Il Vaticano dichiara che Dio diede all'uomo un regime alimentare vegetariano** **Religioni, spiritualità e vegetarianismo**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON17/9/2011 12:10:00

**17/09/2011** - Nel sito ufficiale del Vaticano, La Pontificia Commissione Biblica, sotto la voce " Bibbia e morale - Radici Bibliche dell'agire cristiano" scrive che tra le quattro consegne che Dio diede all'uomo, creandolo, ci fu il regime vegetariano. E si augura che si oltrepassino gli interessi della sola umanità.

Questo è il [link](#) al sito del Vaticano (scorrere la pagina sino al punto 98 - paragrafo 4)

Oppure leggi [questa versione in pdf](#) con la pagina di riferimento

*(n.d.r - ovviamente il Vaticano dichiara oggi quello che molti cristiani o tanti studiosi sanno già da tempo)*

In sintesi, è scritto:

### **1.1.3. Orientamenti per l'oggi**

#### **a. La vita**

**98.** La trasposizione del precetto in un registro assiologico (\*) lo apre a prospettive più larghe.

**4)** Di fronte alla problematica globale dell'ecologia del pianeta l'orizzonte morale aperto dal valore "rispetto alla vita" potrebbe facilmente **oltrepassare gli interessi della sola umanità** fino a fondare una riflessione rinnovata sull'equilibrio delle specie animali e vegetali, con tutte le sfumature volute. Il racconto biblico delle origini potrebbe offrircene l'invito.

...la coppia prototipo, prima del peccato, si vede affidate quattro consegne: essere fecondi, moltiplicarsi, riempire la terra, sottometterla, **allorché Dio le assegna un regime vegetariano (Gn 1,28-29)**...

... Questa etica del rispetto della vita si appoggia di fatto su un doppio tema di teologia biblica: la "bontà" fondamentale di tutta la creazione (Gn1,4.10.12.18.21.25.31) e **l'ampliamento della nozione di alleanza in modo da includervi tutti i viventi (Gn 9,12-16)**.

...Nel pensiero biblico che cosa spiega, in fondo, un simile rispetto per la vita? Né più né meno che la sua origine divina. Il dono della vita all'umanità è descritto simbolicamente come un gesto di "soffiare" da parte di Dio (Gn 2,7).

Più ancora, **questo "soffio interminabile è in tutte le cose", esso "riempie il cosmo" (Sap 12,1; 1,7)**.

(\*) Assiologia = filosofia dei valori

## [Anche ad Aspen \(Usa\) i Lunedì Vegetariani](#)

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

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON13/9/2011 7:50:00

**30/06/2011** – Ad Aspen (Usa) i Lunedì Vegetariani. Aspen è la città con il più basso tasso di obesità degli Stati Uniti.

Link collegati

[San Francisco e i lunedì vegetariani](#)

[New York e i lunedì vegetariani](#)

[Baltimora e i lunedì vegetariani](#)

[Gand \(Belgio\) e i giovedì vegetariani](#)

Riportiamo una sintesi dell'articolo apparso sul Corriere della Sera e leggibile per intero ([qui](#)) e che si conclude con la proposta: che sia l'ora di istituire il "giorno vegetariano" anche in Italia?

Ad Aspen sono stati istituiti i "lunedì vegetariani" per ridurre il consumo di carne e i rischi per la salute che ne derivano.

Aspen ha perciò abbracciato in pieno **la filosofia "vegetariana" che in America le istituzioni stanno proponendo** per arginare i consumi eccessivi di carne: dall'inizio di giugno, ogni lunedì più di 20 fra i migliori ristoranti della città stanno offrendo solo piatti a base di verdure.

L'iniziativa, è scritto nell'articolo, è meritoria perché si sa quanto mangiare (troppa) carne possa far male alla salute, facilitando tumori e malattie cardiovascolari. E **i ristoranti sono solo gli ultimi, ad Aspen, ad aver abbracciato la filosofia "vegetariani per un giorno"**:

- a) l' **ospedale della città** promuove menu vegetariani da anni e
- b) l' **unità di cardiologia riabilitativa** è stata fra i primi sostenitori dell'iniziativa nei ristoranti;
- c) e pure **le scuole elementari e medie della città da due anni seguono il "Lunedì senza carne"**, con i menu del resto della settimana che cercano di essere comunque altrettanto salutari e preparati al momento.

Sarà forse anche per questo che **ad Aspen si registra il tasso di obesità più basso di tutti gli Stati Uniti** .

**La campagna per i "Lunedì senza carne" è promossa in tutto il Paese dall'università Johns Hopkins di Baltimora**

Tutti qui sono d'accordo che frutta e verdura fanno meglio alla salute, hanno meno impatto sul pianeta perché vengono prodotte con un minor spreco di risorse (dall'acqua all'energia), sono perfino più economiche. E così i ristoranti stanno comunque facendo affari, nonostante il "blocco" del lunedì alle bistecche.

Questioni culinarie ed etiche a parte, il lunedì vegetariano sembra un'idea non troppo malvagia per ridurre un po' i consumi di carne: l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di introdurre 300 grammi di carne rossa (fresca o conservata) alla settimana, ovvero 45, 50 grammi al giorno, ma secondo i dati dell'Osservatorio dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN,), in Italia adulti e adolescenti ne mangiano più del doppio.

**La connessione fra consumo di carne rossa e guai per la salute è ormai sicura e si sa che mangiarne molta, ad esempio, aumenta la mortalità.** L'11 per cento dei decessi negli uomini e il 16 per cento di quelli nelle donne potrebbero essere evitati riducendo l'introito di bistecche, insaccati e affini.

**L'articolo si conclude con la proposta : che sia l'ora di istituire il “giorno vegetariano” anche in Italia?**

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

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

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON3/8/2011 11:00:00

**03/08/2011 - Da "Report" del 17/05/2009 - Carne per tutti**

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

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

Il video è guardabile [qui](#)

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.

**Rajendra Pachauri** (\*- vedi nota in fondo alla pagina) 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 CO<sub>2</sub>, che equivale a CO<sub>2</sub> 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.

## **Metano – Ecco dei dati su quanto inquinano gli allevamenti intensivi**

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

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON3/8/2011 9:50:00

**03/08/11 - Il metano (CH<sub>4</sub>) è considerato uno dei responsabili dell'effetto serra.**

- [Fonte](#)

- [Articolo: I gas serra dimenticati](#)

E' il prodotto della degradazione di materiale organico in ambiente anaerobico.

La sua capacità nel trattenere il calore è maggiore a quella dell'anidride carbonica. Il metano viene emesso durante la produzione ed il trasporto di carbone, del gas naturale e dell'olio minerale.

Grandi emissioni di metano avvengono anche in seguito alla decomposizione della materia organica nelle discariche ed alla normale attività biologica degli organismi superiori (**soprattutto ad opera dei quasi 2 miliardi di bovini presenti sulla terra**).

Continua la lettura...

La presenza nel tempo di un gas in atmosfera è anche detta vita media atmosferica e rappresenta l'approssimativo ammontare di tempo che ci vorrebbe perché l'incremento della concentrazione di un inquinante dovuto all'attività umana scompaia e si ritorni ad un livello naturale (o perché l'inquinante è stato convertito in un'altra sostanza chimica, oppure perché è stato catturato da un deposito naturale).

Questo tempo dipende dalle sorgenti dell'inquinante, dai depositi e dalla reattività della sostanza. La vita media dei gas serra può variare da **12 anni (metano e HCFC-22)**, a 50 anni (CFC-11), a **circa un secolo (CO<sub>2</sub>)**, a 120 anni (N<sub>2</sub>O) ed anche a migliaia di anni (50000 per il CF<sub>4</sub>).

Per meglio definire l'apporto che ogni determinato gas serra fornisce al fenomeno del riscaldamento globale, si è concepito il potenziale di riscaldamento globale (**Global Warming Potential, GWP**).

Questo valore rappresenta il rapporto fra il riscaldamento globale causato in un determinato periodo di tempo (di solito 100 anni) da una particolare sostanza ed il riscaldamento provocato dal biossido di carbonio nella stessa quantità.

Così, **definendo il GWP della CO<sub>2</sub> pari a 1, il metano ha GWP pari a 21**, il CFC-12 ha un GWP di 8500, mentre il CFC-11 ha un GWP di 5000. Vari HCFC e HFC hanno un GWP variabile fra 93 e 12100.

L'esfluoruro di zolfo è un gas serra estremamente potente e ha un GWP pari a 23900, il che vuol dire che una tonnellata di SF<sub>6</sub> provoca un aumento dell'effetto serra pari a quello causato da 23900 tonnellate di CO<sub>2</sub>.

**Una tonnellata di metano provoca un aumento dell'effetto serra pari a quello causato da 21 tonnellate di CO<sub>2</sub>.**

**I Global Warming Potential (o GWP o potenziale di riscaldamento globale) sono calcolati dall'IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) il cui direttore è Rajendra Pachauri, nobel della pace insieme ad Al Gore nel 2007.** Pachauri consapevole dell'entità del problema, è vegetariano ed ha invitato a diventare vegetariani, anche per liberarsi da questo incubo

dell'inquinamento.

Invece **Al Gore ha taciuto sull'argomento** 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) e **Lega Ambiente** evita accuratamente di parlare del problema (quando pancia e gola sono più forti del cervello!!).



## **David Zabriskie, un ciclista professionista al Tour de France, che privilegia la dieta vegan**

### **Veg e Sport**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON28/6/2011 7:00:00



**30/06/2011** – David Zabriskie, un ciclista professionista al Tour de France, che privilegia la dieta vegan.

**Fonte :** [Corriere della Sera](#)

Un vegano al Tour de France. Per tre settimane non mangerà gli alimenti che da sempre sono considerati necessari per resistere alle immense fatiche della Grande Boucle.

**David Zabriskie**, uno dei pochi corridori, e l'unico statunitense ad aver vinto tappe al Giro d'Italia, al Tour de France e alla Vuelta a España, ha annunciato **che seguirà la dieta vegana anche nei giorni della famosa competizione** e non mangerà carne, pesce, uova e latticini: una sfida nella sfida che renderà ancora più appassionante una corsa sempre piena di emozioni e che quest'anno sarà divisa in ventuno tappe per complessivi 3.430 km.

**Zabriskie dichiara di aver abbracciato la dieta vegana sia per motivi di salute sia perché gli consente di ottenere migliori performance agonistiche.** Il suo avvicinamento al veganismo è iniziato l'anno scorso quando dopo alcune analisi del sangue ha scoperto di essere estremamente sensibile ad alcuni cibi.

**Le vittorie conseguite negli ultimi mesi hanno convinto anche Jonathan Vaughters, team manager della Garmin-Cervélo** che inizialmente non aveva accolto con entusiasmo la scelta vegana del suo corridore: **"La prova sta nei fatti - dichiara al Wall Street Journal Vaughters - Ha vinto più gare quest'anno che nel resto della sua carriera».**

(per i risultati conseguiti, vedi in fondo a questo articolo)  
continua la lettura...

Già nello scorso Tour de France aveva ridotto la quantità di carne mangiata perché aveva difficoltà a digerirla. Pochi mesi dopo ha eliminato i latticini, ma la vera svolta è arrivata lo scorso autunno quando ha deciso di apportare «modifiche radicali al suo stile di vita» e ha scelto il veganismo. Per mettere assieme le quotidiane 8.000 calorie necessarie a ogni corridore per sopportare lo stress

e gli sforzi fisici del Tour, il trentaduenne mangerà quattro volte al giorno e si nutrirà per lo più di riso, pasta, verdure e tante bevande energetiche. Solo due volte alla settimana trasgredirà le regole e si concederà qualche fetta di salmone per aumentare la sua capacità di assorbire ferro (ndr. - probabilmente perché ancora non ha ricevuto le informazioni adeguate su come assorbire il ferro) Il vero segreto della sua dieta è una miscela nutrizionista che il corridore americano berrà quattro volte al giorno durante il Tour e che contiene massicce dosi di semi di canapa, semi di lino e proteine.

Essa gli permetterà di recuperare velocemente l'energia persa durante la gara e di mantenere un fisico muscoloso, molto diverso dal classico corpo snello e asciutto dei vegani più intransigenti.

Da parte sua Zabriskie è pronto a stupire anche i più scettici: «Penso che la maggioranza della gente consideri il cibo solo qualcosa che fa ingrassare o che può far dimagrire. Io invece guardo all'alimentazione come qualcosa che mi può far pensare meglio e che mi fa essere più lucido».

## **ECCO ALCUNI SUOI RISULTATI** (aggiornato a Luglio 2011)

### **Campionati del mondo**

Verona 2004 - Cronometro: 5°

Salisburgo 2006 - Cronometro: 2°

Stoccarda 2007 - Cronometro: 12°

Varese 2008 - Cronometro: 3°

Melbourne 2010 - Cronometro: 8°

### **Altre competizioni**

#### **2004**

11ª tappa Vuelta

Campionati statunitensi, Prova a cronometro

#### **2005**

8ª tappa Giro d'Italia

4ª tappa Tour Méditerranéen

1ª tappa Tour de France ( cronometro)

#### **2006**

Campionati statunitensi, Prova a cronometro

Prologo Critérium du Dauphiné Libéré (cronometro)

3ª tappa Critérium du Dauphiné Libéré (cronometro)

#### **2007**

Campionati statunitensi, Prova a cronometro

#### **2008**

1ª tappa Giro delle Bahamas

Campionati statunitensi, Prova a cronometro

#### **2009**

5ª tappa Tour of Missouri

Classifica generale Tour of Missouri (cronometro)

#### **2010**

3ª tappa Tour of California

#### **2011**

4ª tappa Tour de Romandie

6ª tappa Tour of California (cronometro)

Campionati statunitensi, Prova a cronometro

2ª tappa Tour de France (cronosquadre)

## **Spellati vivi: la macellazione dei pesci**

### **Video**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON27/2/2011 20:30:00

**02/02/11– Fonte :** [Tv Animalista](#)

Investigazione di Mercy for Animals che mostra la macellazione dei pesce-gatto in uno stabilimento del Texas.

E' noto dalla scienza, ed evidente da queste immagini, che i pesci provano dolore, allo stesso modo di tutti gli altri animali. I pesci, sofferenti e terrorizzati, cercano di scappare dalle mani dei macellai, dalla tortura che questi infliggono loro.

Mercy for Animals ha denunciato i metodi di questo allevamento del Texas, ma la denuncia è stata archiviata in quanto questa pratica non costituiva reato di maltrattamento di animali. In effetti, non esistono leggi che proteggano i pesci dai maltrattamenti e dalla sofferenza estrema negli allevamenti e nei macelli. Negli USA, vengono uccisi circa 8,4 miliardi di pesci ogni anno. L'80% di questi sono pesci-gatto come quelli del filmato.

La situazione è la stessa nel resto del mondo, Europa inclusa. Nell'Unione Europea, secondo i dati del 2010 dell'EFSA (l'authority per la sicurezza alimentare), non è obbligatorio, e raramente viene applicato, lo stordimento preventivo dei pesci prima della macellazione. Il che significa che normalmente i pesci vengono fatti a pezzi ancora coscienti. Molti pesci vengono venduti ancora vivi (l'85% delle carpe viene venduto vivo) ed è quindi il "consumatore finale" a ucciderlo come vuole.

## LIBRO CONSIGLIATO

<http://www.societavegetariana.org/site/modules/news/article.php?storyid=23#che%20carne>

**Lorenzo Guaia**

**Bestia che carne...** (ed. Cerchio della luna - 2000)

106 pagine - €. 8,26 (più spese postali)

Il libro è anche acquistabile (fin quando ne avrò copie) richiedendolo direttamente all'autore : [luceora@libero.it](mailto:luceora@libero.it) al costo di €. 4,00 (+ 2,50 spese postali)

Il libro tratta di tutti i problemi relativi all'alimentazione carnea (quelli della carne contaminata e delle infezioni batteriologiche sono tutt'altro che esauriti; insorgenza della BSE, problematiche dei mangimi animali, epidemie di escherichia coli ecc) e prova , con un'ampia dissertazione sull'antropologia e sull'anatomia comparata, che dal punto di vista fisiologico (ad es. la tipologia dell'intestino) l'essere umano non è carnivoro.

### **Informazioni sull'autore:**

Lorenzo Guaia è vegetariano da trent'anni, ambientalista ed ecologista dal 1978 è stato responsabile di diverse associazioni ambientaliste, pacifiste ed animaliste, ultima la Lega Abolizione Caccia di Padova. Recentemente ha iniziato un percorso di ricerca sul paranormale e nella spiritualità, culminato con una serie di esperienze che lo hanno portato, nel 2010, a scrivere "**Telepatia percezione e coscienza**", un libro che fa scoprire le profonde modificazioni spirituali dell'essere umano quando è in grado di sintonizzarsi sull'energia universale.

## TRE SITI CONSIGLIATI

1) <http://vegandelizie.blogspot.com/>

**Concita Cannavò** oltre le tantissime ricette, autoproduce ricotta, stracchini, fiocchi di latte, vegrino, affettati vegetali e altre leccornie, tutto ovviamente vegan)

2) <http://dariavegan.wordpress.com>

Info dal mondo vegan di **Daria Mazzali**, parte dello Staff Moderatori del Forum

Informazione Alimentare: <http://www.informazionealimentare.it/forum//index.php>

3) <http://www.cattolicevegetariani.it>

è il sito dell'associazione dei **cattolici vegetariani**; è ricco di informazioni storiche ed attuali sui legami tra vegetarianismo e cattolicesimo.

## AZIENDA VEGAN SEGNALATA

<http://www.poderelamadia.com> (producono vino vegan)

**L'Azienda Agricola Podere La Madia**, via Setteponti Ponente 66/B - Loc. Malva -Loro Ciuffenna ( AR ) é una piccola azienda a gestione e conduzione strettamente familiare.

Producono vino vegan (cioè senza alcun ingrediente di origine animale), olio extravergine di oliva, vino e legumi tipici del territorio. Non fanno uso di concimazioni chimiche o trattamenti chimici per la difesa degli olivi dai "parassiti".

Per contatti :

- <http://www.poderelamadia.com/ita/Contattaci/>

- [info@poderelamadia.com](mailto:info@poderelamadia.com)