

G. Segantini – *Le due madri*

## **GUIDA ALL'ETICA ASPECISTA**

### ***Allegato al Notiziario n. 1/2019***

*Fino a quando la “morale corrente”, ovvero la maggioranza delle persone, continuerà a considerare gli altri esseri viventi degli “oggetti”, anziché dei “soggetti” (ossia esseri coscienti e sensibili, a vari livelli, come gli umani), ogni voce a loro favore resterà lettera morta. Per superare tale barriera occorre primariamente che siano conosciute dai più le origini e le conseguenze della cultura specista, affinché riemerga il sentimento rimosso dalla sua imposizione: il rispetto dell'uomo per le altre specie.*

#### **Sommario**

***(In rosso gli argomenti aggiornati)***

<b>1. RIEPILOGO AGGIORNAMENTI.....</b>	<b>3</b>
<b>2. TESTI CONSIGLIATI.....</b>	<b>3</b>
<b>3. ALIMENTAZIONE.....</b>	<b>8</b>
3.1 LA DIETA VEGETARIANA E VEGANA .....	8
3.2 LA “CARNE DEI POVERI” .....	9
3.3 COSA È NECESSARIO .....	10
<i>Proteine</i> .....	10
<i>Vitamine</i> .....	11
<i>Sali minerali</i> .....	12
<i>Grassi</i> .....	12
3.4 ASTUZIE CULINARIE.....	12
3.5 DIETA STANDARD .....	13
3.6 PRODOTTI ALIMENTARI INTEGRATI .....	13
3.7 DIETE PARTICOLARI: CELIACHIA.....	13

3.8.	ALIMENTAZIONE PER ANIMALI.....	17
3.9.	RISTORANTI E RICETTE 'VEG'.....	17
3.10.	RICETTA PER IL SEITAN FATTO IN CASA.....	18
<b>4.</b>	<b>PRODOTTI CRUELTY-FREE.....</b>	<b>19</b>
4.1.	PUNTI VENDITA.....	19
4.2.	SITI INTERNET DA CONSULTARE (BENI DI CONSUMO E INTEGRATORI).....	19
4.3.	PRODUTTORI DI COSMETICI NON TESTATI SU ANIMALI.....	20
4.4.	MATERIE PRIME DISPONIBILI SUL MERCATO.....	20
<b>5.</b>	<b>INFORMAZIONI MEDICO-SCIENTIFICHE .....</b>	<b>20</b>
5.1.	GLI ERRORI PIÙ COMUNI NELL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA.....	20
	<i>Biscotti e merendine a colazione...</i> .....	21
	<i>Eccessivo consumo di pasta e pane...</i> .....	21
	<i>Condire, ma con moderazione...</i> .....	21
	<i>Prezioso per la salute? Ma il latte fa bene?</i> .....	22
	<i>Formaggio: un aiuto a prevenire l'osteoporosi?</i> .....	22
	<i>Più frutta si mangia, meglio è!</i> .....	23
	<i>In ultimo attenzione a.....</i> .....	23
5.2.	OMEGA-3 E ACIDI GRASSI POLINSATURI (DR. G. RIZZO E SSNV).....	23
5.3.	OLIO DI CANAPA.....	28
5.4.	ALLATTAMENTO: LATTI FORMULATI VEGETALI (S.S.N.V.).....	30
5.5.	LA VITAMINA B12 NELLE DIETE VEG (S.S.N.V.).....	33
5.6.	UN GIORNO DA VEG (DR.SSA MICHELA DE PETRIS).....	34
5.7.	I FARMACI "GENERICI" O "EQUIVALENTI".....	36
5.8.	VETERINARI SEGNALATI.....	38

*N.B.: Le variazioni verso la versione precedente sono evidenziate in rosso.*

## 1. Riepilogo aggiornamenti

Testi consigliati

**Emmanuelle Pouydebat – L'intelligenza animale – Garzanti 2018**

---

## 2. Testi consigliati

Le opere indicate rappresentano una selezione per quanti desiderano formarsi o approfondire una cultura "aspecista", ovvero che prescindano dai concetti specicisti assimilati nel corso dell'esistenza a causa delle dottrine antropocentriche che hanno caratterizzato la cultura "occidentale" ed in parte anche quella "orientale".

A seconda delle varie discipline, la sequenza espressa indica l'ordine di lettura proposto.

L'asterisco (\*) indica i nuovi inserimenti.

<b>Autori (Cognome-Nome)</b>	<b>Titolo</b>	<b>Editori</b>
<b><u>Religione</u></b>		
Mircea Eliade	Storia delle credenze religiose	3 vol.; Sansoni
Van Wolde Ellen	Racconti dell'inizio	1 vol.; Queriniana
Stemberger Gunter	La religione ebraica	1 vol.; Ed. Dehoniane
Freud Sigmund	L'uomo Mosè e la religione monoteistica...	1 vol.; Bollati Boringhieri
Kopciowski Elia	Invito alla lettura della Torà	1 vol.; Giuntina
De Benedetti Paolo	Teologia degli animali	1 vol.; Ed. Morcelliana
D'Acquino Tommaso	Il male	1 vol.; Rusconi
Wojtyla Karol	Perché l'uomo	1 vol.; Libreria Ed.ce Vaticana
Ravasi Gianfranco	Qohelet	1 vol.; A. Mondadori
Crateri Marcello	I vangeli apocrifi	1 vol.; Einaudi
Hesse Hermann	S. Francesco d'Assisi	1 vol.; Tascabili econ. Newton
Verrecchia Anacleto	Giordano Bruno	1 vol.; Donzelli Editore
Di Bona Maurizio	Chi ha paura di Giordano Bruno	1 vol.; Mimesis Ed.
Al_Buhari	Detti e fatti del profeta dell'Islam	1 vol.; UTET
Levenson, C.B.	Il buddhismo tibetano	1 vol.; A. Mondadori
Dalai Lama XIV	La gioia di vivere e morire in pace...	1 vol.; Nuova Pratiche Editrice
Dalai Lama XIV	Il buddhismo Tibetano	1 vol.; Newton & Compton ed.
Revel J-F. / Matthieu Ricard	Il monaco e il filosofo	1 vol.; Neri Pozza
Pastorino C. / Lamparelli C.	Il canone del jainismo (Saman Suttam)	1 vol.; A. Mondadori
Pastorino C. / Tettamanti M	Il jainismo	1 vol.; Cosmopolis
Bormolini Guidalberto	I vegetariani nelle credenze spirituali	1 vol.; Il leone verde
Martini Carlo Maria	La preghiera di chi non crede	1 vol.; A. Mondadori
Linzey Andrew	Teologia animale	1 vol.; Cosmopolis
Benedetto XVI	Deus caritas est (Enciclica)	1 vol.; Lib. Edit. Vaticana
Fanciotti Marco	La Chiesa e gli animali	1 vol.; A. Perdisa Ed.
Bartolozzi Federico	Diritti animali ed etica cristiana	1 Vol.; F. Bartolozzi,
Bartolozzi Federico	Povero Dio!	1 Vol.; F. Bartolozzi
De Bendetti P., Scordino M.	In Paradiso ad attenderci	1 Vol.; Sonda
Bogazzi Marilena	Vegetarianesimo di ispirazione cristiana	1 Vol.; Cosmopolis

### Scienze mediche-naturali

Descartes René	Discorso sul metodo	1 vol.; RCS 2011
Darwin Charles	L'origine delle specie	1 vol.; Newton
Darwin Charles	L'origine dell'uomo	1 vol.; Editori Riuniti
Darwin Charles	L'espressione delle emozioni	1 vol.; Bollati Boringhieri
Brenner Charles	Breve corso di psicoanalisi	1 vol.; Martinelli
Musatti Cesare	Freud, con antologia freudiana	1 vol.; Un.le Boringhieri
Ruesch Hans	Imperatrice nuda	1 vol.; CIVIS
Sharpe Robert	L'inganno crudele	1 vol.; Borla
Croce Pietro	Vivisezione o scienza	1 vol.; Calderini-Edagric.
Cagno Stefano	Gli animali e la ricerca (II ediz.)	1 vol.; Editori Riuniti
Cagno Stefano	Quando l'uomo si crede Dio	1 vol.; Alberto Perdisa
Cagno Stefano	Sperimentazione animale e psiche	1 vol.; Cosmopolis
Tettamanti Massimo	Chimica e ambiente	1 vol.; Cosmopolis
Tettamanti Massimo	Tossicità legale 1 e 2	2 vol.; ATRA – AG STG
Jukes-Chiuiia	From guinea pig to computer mouse	1 vol.; InterNICHE
Wilson O.Edward	Il futuro della vita	1 vol.; Ediz. Codice
Ruesch Hans	La medicina smascherata	1 vol.; Editori Riuniti
Wilson Edward O.	Il futuro della vita	1 vol.; Codice Edizioni
M. Bobbio, S. Cagliano	Rischiare di guarire	1 vol.; Donzelli Virgola
Pignarre Philippe	Le grand secret de l'industrie pharmac.que	1 vol.; La Découverte
Ruesch Hans	La figlia dell'imperatrice	1 vol.; Stampa alternativa
Angell Marcia	Farma&Co.- Industria farmaceutica...	1 vol.; Il Saggiatore
Pievani Telmo	Creazione senza Dio	1 vol.; G. Einaudi
Penco Susanna	Metodi alternativi e innovativi	1 vol.; Aracne
M.V. Ferroni, C. Capnanaro	Metodi alternativi alla s.a.	1 vol. Giappichelli

### Scienza dell'alimentazione

Sicheri G. / Borsarelli S.M.	Scienza dell'alimentazione	1 vol.; Hoepli
Delors Ferdinando	Compendio di dietetica vegetariana	1 vol.; Grafica Nov.(AVI)
D'Elia Armando	Miti e realtà nell'alimentazione umana	1 vol.; Linea AVI.
Carnovale / Marletta	Tabelle composizione degli alimenti	1 vol.; Ist. Naz.le Nutrizione
Silici Laura (a cura di)	OGM – Le verità sconosciute ...	1 vol.; Editori Riuniti
Baroni Luciana- Dihel Hans	Decidi di star bene	1 vol.; Sonda
Moriconi Enrico	Mangio dunque sono	1 vol.; Ed. Part. "Verdi"
E. Barbero – L. Baroni	Curarsi con la cucina etica	1 vol.; Sonda
Momenté S.-Cargnello S.	Solo crudo	1 vol.; Macro edizioni.
Veronesi U. – Pappagallo U.	Verso la scelta vegetariana	1 vol.; Giunti
Proietti Luciano	Figli vegetariani	1 vol.; Sonda (V° Edizione)
De Petris M.-Destino M.	Scelta vegetariana e vita in bicicletta	1 vol.; Il Pensiero Scient.co
Barnard D. Neal	Super cibi per la mente	1 vol.; Sonda
John Robbins	La Food Revolution	1 vol. Sonda
Luca Avoledo	No vegan	1 vol. Sperling & Kupfer

### Antropologia/etologia

Hubert Henry	Saggio sulla natura... del sacrificio	1 vol.; Morcelliana
Burkert Walter	Homo necans: antropologia del sacrificio...	1 vol.; Boringhieri
Lorenz Konrad	L'anello di re Salomone	1 vol.; Adelphi
Lorenz Konrad	L'aggressività	1 vol.; A. Mondatori
Lorenz Konrad	Io sono qui, tu dove sei?	1 vol.; A. Mondatori
Consiglio Carlo	Diana e Minerva	1 vol.; Borla
Consiglio Carlo	Dentro le gabbie	1 vol.; Borla
Hutter K. e M.	Le pellicce fanno freddo	1 vol.; Borla
Lindauer Martin	Sulle tracce dell'altruismo	1 vol.; Feltrinelli
Celli Giorgio	Etologia da camera	1 vol.; Rizzoli
Moussaief M.J. / Maccarty S.	Quando gli elefanti piangono	1 vol.; Baldini & Castaldi
Fedi Bruno	Uccidere per avere	1 vol.; ATRA – AG STG

<i>Pocar Valerio</i>	<i>Gli animali non umani</i>	1 vol.; Laterza (ediz. 2005)
<i>Moriconi Enrico</i>	<i>La città degli uomini e degli altri animali</i>	1 vol.; Cosmopolis
<i>Mannucci A. / Tallacchini M.C.</i>	<i>Per un codice degli animali</i>	1 vol.; Giuffrè
<i>Gozzano Simone (a cura di)</i>	<i>Mente senza linguaggio. Il pensiero e gli animali</i>	1 vol.; Ed. Riuniti
<i>Arrigoni A., Ribezzo V. (a cura di)</i>	<i>Animali. Nuovo millennio?</i>	1 vol.; Cosmopolis
<i>Hauser Marc D.</i>	<i>Menti selvagge (cosa veramente pensano...)</i>	1 vol.; Newton & Compton
<i>Bekoff Marc</i>	<i>Dalla parte degli animali</i>	1 vol.; Franco Muzzio
<i>Torno Armando</i>	<i>La moralità della violenza</i>	1 vol.; A. Mondadori
<i>A.A. Vari</i>	<i>Informazione o manipolazione?</i>	1 vol.; Edizioni Kappa
<i>Dutcher Jim &amp; Jamie</i>	<i>Con i lupi</i>	1 vol.; Piemme
<i>Masson Jeffrei Moussaief</i>	<i>Il maiale che cantava alla luna</i>	1 vol.; Il Saggiatore
<i>Manzoni Annamaria</i>	<i>Noi abbiamo un sogno</i>	1 vol.; Bompiani
<i>Rescigno Francesca</i>	<i>I diritti degli animali</i>	1 vol.; Giappichelli
<i>Chiti-Batell Andrei</i>	<i>Sperimentaz. Animale. Problema europeo</i>	1 vol.; CEDAM
<i>Ravenna Marcella</i>	<i>Carnefici e vittime</i>	1 vol.; Il Mulino-Saggi
<i>Mason Jim</i>	<i>Un mondo sbagliato</i>	1 vol.; Sonda
<i>Tonutti Sabrina</i>	<i>Diritti animali-storia e antropologia ...</i>	1 vol. Ed. Forum (Udine)
<i>Manzoni Annamaria</i>	<i>In direzione contraria</i>	1 vol. Sonda
<i>Marchesini Roberto</i>	<i>Intelligenze plurime</i>	1 vol.; A. Perdisa
<i>Marchesini Roberto</i>	<i>Il tramonto dell'uomo</i>	1 vol.; Dedalo
<i>Marchesini R., Tonutti S.</i>	<i>Manuale di zoo antropologia</i>	1 vol.; Meltemi
<i>Paolo Caruso</i>	<i>Perché non possiamo non dirci animali</i>	1 vol.; Marsilio
<i>Morris Desmond</i>	<i>La scimmia nuda</i>	1 vol.; Tasc. Bompiani
<i>Bekoff Marc</i>	<i>La vita emozionale degli animali</i>	1 Vol.; OASI-A. Perdisa
<i>Franceschelli Orlando</i>	<i>Darwin e l'anima</i>	1 Vol.; Donzelli
<i>E.Moriconi, L. Castelli, G. Moretti</i>	<i>Vita a sei zampe</i>	Vol.1; Ed. Cosmopolis
<i>Masson Jeffrey M.</i>	<i>Dizionario bilingue</i>	1 Vol.; Ed. Sonda
<i>Buzzelli Silvia (a cura di)</i>	<i>I giorni scontati</i>	1 Vol.; Ed. S. Teti
<i>Filippi Massimo</i>	<i>Natura infranta</i>	1 Vol.; Ed. Ortica
<i>Andreozzi, Castignone, Massaro (a cura di)</i>	<i>Emotività animali – Ricerche e discipline..</i>	1 Vol.; Ed. LED
<i>Annamaria Manzoni</i>	<i>Sulla cattiva strada</i>	1 Vol.; Ed. Sonda
<i>Masson J.M.</i>	<i>Le bestie siamo noi</i>	1 Vol.; Ed. Sonda
<i>Jakob von Uexküll</i>	<i>Ambienti animali e ambienti umani</i>	1 Vol.; Ed. Quodlibet
<i>Francis Richard C.</i>	<i>Addomesticati</i>	1 Vol.; Ed. B. Boringhieri
<i>De Waal Frans</i>	<i>Siamo così intelligenti da capire l'intelligenza degli animali?</i>	1 Vol.; Ed. R. Cortina
<i>*Pouydebat Emmanuelle</i>	<i>L'intelligenza animale</i>	1 Vol.; Ed. Garzanti

### Saggi-Narrativa

<i>L.N. Tolstoj / Ditadi Gino (a cura di)</i>	<i>Contro la caccia e il mangiar carne</i>	1 vol.; Isonomia
<i>Wagner Richard</i>	<i>Sulla vivisezione</i>	1 vol.; ETS
<i>Luxemburg Rosa</i>	<i>Un po' di compassione</i>	1 vol.; Adelphi
<i>Gandhi</i>	<i>Parole di pace</i>	1 vol. Fabbri Editori
<i>Fedi Bruno</i>	<i>L'evoluzione distruttrice</i>	1 vol.; ATRA – AG STG
<i>Duria Roberto</i>	<i>I fioretti di San Frumenzio</i>	1 vol.; Campanotto (UD)
<i>Duria Roberto</i>	<i>Il Tirannominide</i>	1 vol.; Campanotto (UD)
<i>Coetzee John M.</i>	<i>La vita degli animali</i>	1 vol.; Adelphi
<i>Schweitzer Albert</i>	<i>La melodia del rispetto per la vita (prediche)</i>	1 vol.; San Paolo
<i>Ozeki Lounsbury Ruth</i>	<i>Carne (tit. orig.: My Year of Meats)</i>	1 vol.; Einaudi
<i>Mongiardo Salvatore</i>	<i>Viaggio a Gerusalemme</i>	1 vol.; Luigi Pellegrini
<i>Screaming Wolf</i>	<i>Dichiarazione di guerra</i>	1 vol.; Nuova etica
<i>Anny Malle (a cura di)</i>	<i>I gatti di Hillgrove</i>	1 vol.; Nuova etica
<i>DeRose Cris</i>	<i>A muso duro (da attore ad attivista per i D.A.)</i>	1 vol.; Cosmopolis
<i>Furbelli Maria R.</i>	<i>Neve di notte e la luna</i>	1 vol.; Fabbri ed.
<i>De Nadal Cesare</i>	<i>Quando un gatto ci mette lo zampino</i>	1 vol.; Trade-Nuove voci
<i>D'Amico Margherita</i>	<i>La pelle dell'orso</i>	1 vol.; A. Mondadori
<i>Stefano Cagno</i>	<i>Lou, Buc e tutti gli altri</i>	1 vol.; Editori Riuniti
<i>Bartolozzi Federico</i>	<i>Animali non umani</i>	1 vol.; Autorinediti
<i>A.R. Galdi</i>	<i>L'animale come mio prossimo non umano</i>	1 vol.; Erga
<i>Prog. Vivere vegan</i>	<i>L'animale ritrovato</i>	1 vol.; Terra nuova
<i>Autori vari</i>	<i>Che cos'è il vegetarianismo?</i>	1 vol.; Ed. dell'asino

Checconi Pietro

La voce dei delfini

1 vol.; Ed. Verdechiaro

### **Filosofia morale**

Ralf Ludwig	Critica della ragion pratica (Kant) – guida	1 vol.; Garzanti-Gli elefanti
Ditadi Gino	I filosofi e gli animali	2 vol.; Isonomia
Plutarco / Ditadi Gino (a cura di)	L'intelligenza degli animali, e...	1 vol.; Isonomia
Teofrasto / Ditadi Gino (a cura di)	Teofrasto – Della pietà	1 vol.; Isonomia
Carroll Lewis	Contro la vivisezione (a cura di C. Ferrari)	1 vol.; Edizioni ETS
Singer Peter	Liberazione Animale	1 vol.; Il Saggiatore
Regan Tom / Peter Singer	Diritti animali, obblighi umani	1 vol.; Gruppo Abele
Regan Tom	I diritti degli animali	1 vol.; Garzanti
Battaglia Luisella	Etica e diritti degli animali	1 vol.; Laterza
Manucci Anna	Il nostro animale quotidiano	1 vol.; Il Saggiatore
Arrigoni Alessandro	I diritti degli animali	1 vol.; Cosmopolis
Cavalieri Paola	La questione animale. Per una teoria...	1 vol.; Bollati Boringhieri
Rachels James	Creati dagli animali (trad. P. Cavalieri)	1 vol.; Ed. di Comunità
Lombardi Vallauri Luigi	Riduzionismo e oltre	1 vol.; CEDAM
Regan Tom	Gabbie vuote: la sfida dei diritti animali	1 vol.; Sonda
Regan Tom	La mia lotta per i diritti animali	1 vol.; Cosmopolis
Lecaldano Eugenio	Un'etica senza Dio	1 vol.; Laterza
Acampora Ralph R.	Fenomenologia della compassione	1 vol.; Sonda
Filippi Massimo	Ai confini dell'umano	1 vol.; Ombre corte
Filippi M. – Trasatti F.	Nell'albergo di Adamo	1 vol.; Mimesis
Capitini Aldo	Le tecniche della non violenza	1 vol.; Ed. dell'Asino
Cattaruzza S., De Mori B.	Animali sulla soglia	1 vol.; Mimesis
Pullia Francesco	Al punto di arrivo comune..	1 vol.; Mimesis
Caffo Lorenzo	Il maiale non fa la rivoluzione...	1 vol.; Sonda
Filippi M. & Reggio M.	Manifesto Queer Vegan	1 vol.; Ortica
Fragano Adriano	Proposta per un Manifesto Antispecista	1 vol.; NFC
Ortese Annamaria	Le piccole persone	1 vol.; Adelphi
Filippi Massimo	L'invenzione della specie	1 vol.; Ombre corte
Marchesini Roberto	Emancipazione dell'animalità	1 vol.; Mimesis-Eterotropie
Joy Melanie	Manifesto per gli animali	1 vol.; G. Laterza & Figli

### **Bioetica / Etica dei consumi**

Rifkin Jeremy	Ecocidio: ascesa e caduta della cultura...	1 vol.; A. Mondadori
De Paola Antonella (N.N.)	Guida ai prodotti non testati su animali (2° ed.)	1 vol.; Cosmopolis
Marchesini Roberto	Turismo ecologico (guida ristoranti veg*ni)	1 vol.; Dossier
Marchesini Roberto	Viaggio all'interno degli allevamenti intensivi	1 vol.; Muzzio Franco
Moriconi Enrico	Oltre il muro: la vera storia di mucca pazza	1 vol.; Muzzio Franco
Patterson Charles	Le fabbriche degli animali	1 vol.; Cosmopolis
Spagnolo A. / Sgreccia Elio	Un'eterna Treblinka (trad. M. Filippi)	1 vol.; Editori Riuniti
Pontificia Accademia Pro Vita	Lineamenti di etica della sperimentazione clinica	1 vol.; Vita e Pensiero
Lecaldano Eugenio	La prospettiva degli xenotrapianti	1 vol.; Editrice Vaticana
Singer P-Mason J.	Dizionario di bioetica	1 vol.; Editori Laterza
Emanuela Barbero	Come mangiamo: le conseguenze etiche..	1 vol.; Il Saggiatore
De Petris Michela	La cucina etica facile	1 vol.; Ed. Sonda
Pollan Michael	Ricette da favola	1 vol.; Novalis
Joy Melanie	In difesa del cibo	1 vol.; Adelphi
Lymbery P. & Oakshot I.	Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali,..	1 vol.; Sonda
Leandri Claudio	Farmageddon	1 vol.; Nutrimenti
	Animali invisibili	1 vol.; Dissensi

È disponibile (via e-mail) il file "Excel" "MA\_PC\_BIBLIOTECA", costituito dalla segnalazione dei principali libri, saggi, o articoli di quotidiani interessanti la problematica animalista. Il file è ordinato per materia e data. Può essere stampato, riordinato con altri parametri, e vi si può effettuare qualsiasi ricerca per voce, autore, materia, età. Chiunque può contribuire a incrementare la raccolta con

[www.movimentoantispecista.org](http://www.movimentoantispecista.org)

*segnalazioni di libri o articoli alla sede. Gli articoli segnalati sul file sono richiedibili in sede e saranno inviati al destinatario via e-mail o fax.*

## 3. Alimentazione

### 3.1 La dieta vegetariana e vegana

#### Premessa

*Il passaggio ad una alimentazione vegetariana (che include ancora prodotti di origine animale come latte e uova, benché escluda la carne e il pesce), e la necessaria evoluzione verso un'alimentazione vegana (che esclude qualsiasi alimento di origine animale salvo assumerne i necessari nutrienti tramite integratori), rappresentano per molte persone la grande difficoltà da superare nell'abbracciare un'etica aspecista. Millenni di cultura aspecista (religiosa, filosofica e scientifica) condizionano ed impediscono persino di immaginare come sarebbe un "pasto senza carni...", mentre in altre culture può essere assolutamente naturale. La domanda più frequente che ci sente rivolgere dalle persone che affrontano per la prima volta il tema del vegetarianismo è: ma se si elimina la carne, cosa si mangia? E le proteine? Gli aminoacidi? Le vitamine?*

*Per dare una risposta definitiva a tali domande occorre innanzitutto che venga sfatata la credenza popolare che i prodotti animali siano indispensabili all'alimentazione umana. Nonostante milioni di persone nel mondo siano vissute e vivano tuttora seguendo diete vegetariane o addirittura vegane (se integrate), godendo di ottima salute, la credenza che le "proteine nobili" (dizione peraltro impropria, occorrerebbe infatti dire gli 'aminoacidi essenziali') e gli altri nutrienti fondamentali esistano quasi esclusivamente negli alimenti carnei, latticini e ittici è infatti dura a morire, salvo per quanto riguarda la vitamina B12. A conferma di ciò esiste la testimonianza di milioni di vegetariani e vegani in tutto il mondo. Una qualsiasi 'dieta', per essere definita tale, necessita infatti dell'avvallo di medici o dietologi specializzati e non potrà non includere tutti i nutrienti necessari all'organismo umano, altrimenti non sarebbe una 'dieta', ma un pasticcio fai-da-te.*

*Riportiamo, come testimonianza di quanto sopra affermato, il parere del Prof. Umberto Veronesi sul vegetarianismo, e sulle sue motivazioni dell'essere vegetariano apparse su un noto settimanale:*

#### **Da l'Espresso, 8 marzo 2005 - Veronesi: la mia dieta anti-cancro.**

Un'alimentazione non sana può essere cancerogena. Il cibo può diventare un veicolo di sostanze nocive, tossiche per l'apparato cardiocircolatorio e per il sistema digerente, e talvolta potenzialmente in grado di provocare tumori.. **Io sono un vegetariano convinto per ragioni etiche (non mi va di soddisfare la gola a spese del dolore e della morte di altri animali), ma nel fare queste affermazioni mi baso su ragioni scientifiche più che accertate.** Consumando carne, ci mettiamo proprio in questa situazione, perché dall'atmosfera queste sostanze ricadono sul terreno, e quindi sull'erba che, mangiata dal bestiame, si accumulano nei suoi depositi adiposi, e infine arrivano sul nostro piatto quando mangiamo la carne. **Non è vero che la carne è necessaria al nostro sostentamento. Non solo i vegetali ci mettono a disposizione tutto quanto occorre alla vita, ma in essi si trovano anche le proteine, contrariamente a quanto la gente crede. Del resto, in termini evuzionistici l'uomo discende dalla scimmia, è un primate. Proprio la recentissima mappatura del genoma ci ha permesso la prova scientifica dell'intuizione di Darwin. Il 99 per cento del nostro Dna è esattamente identico a quello dello scimpanzé, e noi siamo uguali a lui per le nostre funzioni di ogni tipo.** Abbiamo in più il gene del linguaggio, e questo ci differenzia. Senza linguaggio non c'è civiltà, come senza la scrittura non ci sarebbe la storia del genere umano. Per il resto, il nostro metabolismo è quello dei primati, che non sono carnivori e che si nutrono di bacche, cereali, legumi, frutti. **Il nostro organismo, come quello delle scimmie, è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi.** Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente: pensiamo alla potenza fisica del gorilla. E pensiamo al neonato, che nei primi mesi quadruplica il suo peso nutrendosi solo di latte. Non solo una dieta di frutta e verdura ci farebbe bene, ma servirebbe proprio a tenere lontane le malattie. Solo tre anni fa, il Rapporto dell'Organizzazione mondiale della Sanità sulla salute nel mondo attribuiva a un insufficiente consumo di frutta e legumi quasi tre milioni



di decessi.

*L'opinione del Prof. U. Veronesi oggi è in più punti discutibile, ma questo riguarda le diete vegane, e non quelle vegetariane.*

*Occorre pertanto che le tabelle ufficiali di composizione degli alimenti dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, contenenti gli elementi nutritivi (proteine, aminoacidi essenziali, sali minerali, vitamine, ecc.) dei cibi naturali disponibili sui nostri mercati siano rese non solo di dominio pubblico, ma siano fornite in modo da permettere a chiunque di costruire o farsi costruire una dieta personalizzata in base alle proprie necessità biologiche, metaboliche, etiche, e – perché no? – anche in base ai gusti personali.*

*A tale scopo è stato costruito dal Movimento il prodotto “MA\_PC\_DIETAVEG”, sotto forma di una serie di tabelle “Excel”, contenente i nutrienti presenti nei cibi naturali, e nelle confezioni più comuni di alimenti integrati con sali minerali o vitamine. Inserendo in tale tabella i propri dati personali (sesso, età, altezza) e i cibi che si desiderano assumere, il prodotto calcola la quantità assimilata dei suddetti elementi nutritivi, prendendo anche in considerazione la cottura o meno del cibo, e l'effetto dell'assunzione contemporanea di altri alimenti (ossia delle principali combinazioni alimentari), fornendo come risultato i nutrienti teoricamente necessari per ogni persona, quelli realmente assimilati, e la relativa differenza. Inoltre, è previsto il costo dei principali alimenti per il calcolo del budget familiare. Il prodotto è continuamente aggiornato inserendo nuovi alimenti e ne sarà esteso l'ambito di applicazione anche a soggetti attualmente non inclusi (bambini e donne in particolari condizioni). Ogni suggerimento è ovviamente gradito, al fine di migliorare il prodotto.*

*Per ricevere il prodotto scrivere a: Movimento Antispecista c/o Massimo Terrile – Via Principale, 11 – 20856 Correzzana (MB) – e-mail: ma@movimentoantispecista.org.*

### **3.2. La “carne dei poveri”**

*Passare da una dieta non vegetariana ad una vegetariana, come primo passo verso un'alimentazione totalmente priva di alimenti di origine animale ottenuti da sfruttamento e sofferenza, meta finale dell'etica aspecista, è comunque più semplice di quanto sembra, e non necessita necessariamente di una analisi computerizzata come quella proposta col prodotto **DIETAVEG** (v. sopra), che può essere invece base di ulteriore approfondimento ed analisi. Come per tutti i tipi di alimentazione, occorre però sapere cosa si mangia e perché.*

*Infatti, anche considerando una dieta classica “mediterranea”, dove si consumi di tutto (inclusa la carne ed il pesce), è noto che occorre non eccedere né con la carne (massimo i famosi 750 grammi la settimana consigliati dalle organizzazioni internazionali che trattano tale argomento) sotto le varie forme di bistecche o peggio prodotti trasformati quali salame, wurstel, prosciutti, ecc, ricchi di nitriti e nitrati) né col pesce, o altri alimenti, ma alternare tutti gli alimenti quotidianamente in modo da assumere periodicamente tutti gli elementi nutritivi necessari. La distribuzione di tutti gli alimenti in piccole quantità nell'arco di più giorni è infatti la migliore garanzia per assimilare quanto serve all'organismo senza fare calcoli complessi. L'eccesso di un alimento sugli altri può portare infatti a squilibri alimentari che – se di breve durata – possono avere un modesto impatto sull'organismo, ma se continuati nel tempo possono portare a disfunzioni anche gravi.*

### 3.3. Cosa è necessario

*Per una dieta equilibrata e sana occorre assumere (per “assumere” si intende mangiare, mentre ciò che viene in effetti acquisito dall’organismo prende il nome di “assimilare” e dipende dalle combinazioni alimentari e dai metodi di conservazione e cottura degli alimenti, come vedremo) i seguenti elementi:*

#### **Proteine**

*Molti parlano di proteine come se fossero gli elementi base del nostro organismo. In realtà, gli elementi proteici di base sono gli aminoacidi, costituiti da composti chimici che – ordinati in catene a seconda delle sequenze dettate dal DNA – costituiscono le proteine. In tutto, gli aminoacidi presenti nelle proteine sono 22, ma – ordinati in modo diverso a seconda della struttura dei vari DNA – possono costituire migliaia di proteine diverse.*

*Gli aminoacidi sono pertanto i “mattoni” che servono alla formazione delle catene proteiche, le quali a loro volta hanno la funzione di svolgere le varie funzioni chimiche delle cellule. Ad esempio, molte proteine sono enzimi (molecole che catalizzano le reazioni biochimiche alla base della vita), altre hanno funzioni strutturali interne alle cellule, altre ancora sono localizzate esternamente alle cellule e costituiscono la matrice di tessuti, altre sono ormoni, anticorpi, ecc... Ogni cellula contiene molte migliaia di proteine diverse, ed ogni proteina è formata, a seconda della sua funzione, da catene proteiche diverse. La proteina che compone le cellule del fegato, ad esempio, è diversa da quella che compone le cellule dei reni, e così via. Il nostro corpo trae quasi tutti gli aminoacidi dai cibi che mangiamo, nel senso che li forma prendendo le sostanze necessarie e “creando” l’aminoacido che serve al momento, il quale andrà poi a formare una certa proteina. Ma non tutti gli aminoacidi possono essere “fabbricati” dal nostro corpo. Otto (per alcuni 10) devono essere assunti (cioè ingeriti) già pronti, in quanto il corpo non è in grado di formarli autonomamente (ossia sintetizzarli) dai cibi assunti. Questi aminoacidi vengono chiamati “essenziali”, nel senso che sono sempre presenti nella catena proteica, e la loro mancanza impedisce la formazione della catena, e quindi della proteina. Essi sono contenuti in vari alimenti, in proporzione variabile. Ad esempio un alimento può essere più ricco di alcuni aminoacidi essenziali, e più povero di altri. Ma anche il nostro corpo abbisogna in misura maggiore di alcuni aminoacidi essenziale piuttosto che di altri.*

*Ne deriva che dobbiamo assumere aminoacidi essenziali nella giusta misura. Non la stessa quantità di ognuno, ma quantità diverse a seconda della loro necessità per il nostro organismo. Se assumiamo un alimento carente di un certo aminoacido essenziale, potremmo per così dire “costruire” proteine fino a che è disponibile quell’aminoacido, esaurito il quale la formazione della proteina si arresta.*

*L’aminoacido essenziale presente a più basso livello in un alimento è anche detto “aminoacido limitante”, in quanto ovviamente “limita” la formazione della catena proteica. Da studi fatti si sa già quale è la quantità di certi cibi che occorre assumere giornalmente affinché si abbia un equilibrio ottimale di aminoacidi essenziali. Se ci cibiamo nella giornata solamente di un alimento che contiene aminoacidi essenziali in misura fortemente squilibrata tra loro (ad esempio è ricco di un certo aminoacido essenziale, ma poverissimo di un altro, come i cereali o viceversa i legumi), otterremo che le catene proteiche che il nostro corpo riesce a formare sono limitate dalla quantità dell’aminoacido essenziale meno presente nel nostro cibo. Ecco perché occorre anche prestare molta attenzione alle combinazioni alimentari le quali oltre a inibire o favorire l’assimilazione di alcuni nutrienti sono fondamentali per una dieta equilibrata.*

*Ora, dire che un cibo è necessario perché contiene aminoacidi essenziali non è esatto, ed è anche decisamente fuorviante, in quanto porta a credere che “quel” cibo sia indispensabile. Questo è l’errore che commette chi ritiene la carne o il pesce, o il lattici, o le uova, un alimento “necessario”. Bisognerebbe invece dire, per essere precisi, che sono gli aminoacidi essenziali ad essere necessari e che sono contenuti in vari cibi, tra i quali i cereali, e i legumi. Combinandoli tra loro nell’arco di una giornata, si ottiene infatti di assimilare una giusta quantità di aminoacidi essenziali, e la formazione delle proteine non incontra alcun ostacolo. Ovviamente le carni contengono una giusta dose di aminoacidi essenziali, ma come si è ora capito non sono indispensabili per la formazione delle proteine, e non è vero che per ottenere la giusta dose giornaliera degli stessi dai vegetali occorra mangiarne in eccesso, con risultati negativi.*

*Infatti, se i cereali sono carenti di alcuni aminoacidi essenziali, i legumi ne sono invece ricchi, compensando la relativa carenza. Combinando nel corso della giornata l'assunzione di cereali e di legumi in giusta misura (ma senza necessità di usare la bilancia del farmacista, basta seguire i consigli del dietologo e poi si impara ..) si ottiene quindi una combinazione ottimale: tutti gli aminoacidi essenziali sono assunti nella quantità necessaria, e anche di più. Vi sono anche legumi che contengono una percentuale di aminoacidi essenziali maggiore di quanto si possa trovare nella carne: ad esempio la soia.*

*Ecco perché alcuni, parlando ad esempio dei fagioli, parlano della "carne dei poveri". Perché i fagioli contengono una buona percentuale di aminoacidi essenziali, e costano (o costavano, un tempo) meno della carne. Mescolati poi ai cereali, nella famosa 'pasta e fagioli', costituiscono un piatto vegano ideale e non solo per gli aminoacidi contenuti, ma anche per altri nutrienti.*

*Una dieta sana, che eviti l'assunzione di colesterolo (così come una dieta basata su principi non specisti, che si basi sulla non assunzione di alimenti di origine animale) farà a meno della carne e del pesce, e dovrà prevedere l'assunzione giornaliera di cereali e legumi nel rapporto di circa il 60% dei primi (i cereali) e del 40% dei secondi (i legumi), ai fini di permettere l'assimilazione di tutti gli aminoacidi essenziali (e non) necessari, ovviamente variando le quantità a seconda dell'età, del lavoro svolto, del sesso, ecc..*

*Implicitamente, è ciò che facciamo quando oltre alla carne, in una dieta non vegetariana o vegana, mangiamo anche pasta, formaggio, uova, ecc.. Solo che così facendo assumiamo, anche col formaggio e le uova, troppo colesterolo e troppi grassi nocivi alla salute, cosa che non succede assumendo solo vegetali ed oli vegetali (in particolare quelli ricchi di omega-3 quali olio di lino o di canapa). Ed in più facciamo soffrire ed uccidiamo milioni di animali.*

## **Vitamine**

*Le vitamine sono indispensabili anch'esse al nostro organismo, in quanto svolgono moltissime funzioni.*

*Senza addentrarci nello specifico, possiamo senz'altro dire che ai fini di una dieta equilibrata esse sono principalmente derivabili dalla assunzione di frutta e verdura. Variare il più possibile tali alimenti, a seconda della stagione (ricordarsi di consumare sempre prodotti freschi e di agricoltura biologica o biodinamica) è il miglior suggerimento che si possa dare. Per una dieta "mirata", ossia fatta in base al sesso, all'età, al peso forma, o a stati particolari quali la gravidanza o l'allattamento, si possono ovviamente dare indicazioni precise di cosa consumare giornalmente, ma queste informazioni devono essere richieste ad un dietologo.*

*Per quanto riguarda la carne, essa ne contiene in misura molto minore della frutta e la verdura, salvo per la vitamina PP (niacina) e la Vitamina B. Per la vitamina B12 occorre però fare un discorso a parte. Essa infatti è contenuta in forma assimilabile dall'organismo umano (che la produce nell'intestino ma non è detto che venga assimilata) solo negli alimenti di origine animale: carni, uova, latticini, burro, ecc.. E' è prodotta da microrganismi presenti nei vegetali e nell'intestino degli animali, da dove passa nei tessuti. Essendo indispensabile allo sviluppo del cervello e del sistema nervoso e alla formazione dei globuli rossi (anche se per questi può essere sostituita dall'acido folico) e potendo, la sua carenza a lungo andare (5-10 anni) portare a disturbi gravi e irreversibili al sistema nervoso, occorre non farla assolutamente mancare. Ecco perché in una dieta **vegetariana** occorre assumere periodicamente settimanalmente una piccola dose di uova o latticini, mentre in una dieta **vegana** effettuati i relativi controlli medici (v. oltre), può essere necessario assumere periodicamente una pillola di vitamina B12. Tre uova alla settimana e un pezzetto di formaggio (possibilmente magro e fresco) al giorno sono una quantità sufficiente – in un adulto – al fabbisogno medio giornaliero, che si aggira sui 2,5 microgrammi di B12. Per i bambini la quantità è ovviamente minore: anche in questo caso è però bene consultare un medico o un dietologo specializzato (v. sito <https://www.scienzavegetariana.it/>).*

## **Sali minerali**

*Lo stesso discorso fatto per le vitamine vale per i sali minerali (calcio, potassio, ferro, ecc.). Essi sono presenti nelle verdure e nella frutta o nei semi in quantità pari o superiori a quelle della carne, con l'unica eccezione del ferro, che nei legumi, cereali, verdure, frutta secca e semi è presente in buone quantità, ma in una forma meno assimilabile che nella carne (non-eme). Occorre pertanto assumere alimenti ricchi di ferro (lupini, avena, fagioli, farina di soia, miglio, piselli, germe di grano, lievito di birra, radicchio verde, sesamo, ecc.) ma non contemporaneamente alla assunzione di alimenti contenenti calcio (latticini, acque minerali ricche di calcio, ecc.) e tannini (vino rosso, cioccolato, caffè) in quanto la combinazione di tali elementi riduce la quantità di ferro assimilata. Inoltre, quando si assume ferro, è bene assumere anche vitamina C, contenuta in alta percentuale nel succo degli agrumi o ad esempio nei kiwi). È consigliato ad esempio il **succo di limone per condire la verdura**, anziché l'aceto. In tal modo il ferro viene fissato facilmente nell'organismo. Vale pertanto l'equazione: + Ferro = + Vit. C - Calcio (più ferro è uguale a più vitamina C, e meno calcio).*

*Per aumentare l'assimilazione del calcio è inoltre bene assumere verdure a foglia verde (broccoli, cavoli, ecc.), fichi secchi o latticini. Anche qui, durante l'assunzione di calcio occorre non assumere sale, perché distrugge il calcio, quindi, ad esempio, non assumere formaggi (ricchi di sale). In una dieta vegana il problema ovviamente non si pone, essendo priva di latticini.*

## **Grassi**

*Altro elemento indispensabile sono i grassi, che però non devono superare il 30% delle calorie totali. Occorre evitare del tutto i grassi animali, ricchi di colesterolo e acidi grassi saturi, e privilegiare gli oli vegetali, ricchi per contro di acidi grassi insaturi (sia polinsaturi, sia monoinsaturi), escludendo però gli oli tropicali. Quindi, l'optimum è rappresentato dall'olio di oliva extra-vergine, e dall'olio di semi di lino (1 cucchiaino nell'insalata) ricco di acidi grassi omega-3, o di canapa, che ha un rapporto omega-3/omega-6 più bilanciato. Vedere comunque il punto 5.2 ed in particolare il sito: [http://www.vegyramid.info/raccomandazioni/acidi\\_omega.html](http://www.vegyramid.info/raccomandazioni/acidi_omega.html)*

### **3.4. Astuzie culinarie**

*Per la preparazione dei legumi, mettere i fagioli o simili in una bacinella e versarvi sopra acqua bollente almeno un'ora prima di cucinarli. Ciò riduce drasticamente il fenomeno del meteorismo (aria nell'intestino). Poi buttare l'acqua, e cuocere a piacere.*

*Fare attenzione quando si acquistano prodotti vegetali che vi sia l'indicazione NO OGM (ossia non provenienti da organismi geneticamente modificati, dei quali è spesso incerta la sicurezza) e BIO (ossia da agricoltura biologica, che significa in pratica solo una limitazione nell'uso dei pesticidi più dannosi...).*

#### **Come cucinare senza uova.**

*Al posto delle uova provate ad utilizzare questi sistemi.*

- Utilizzate un cucchiaino colmo di farina di soia oppure di fecola di patate o di amido di mais e due cucchiaini di acqua per sostituire ogni uovo nei prodotti da forno.*
- Utilizzate 30 grammi di tofu bianco schiacciato al posto di un uovo.*
- Nei dolci si può utilizzare al posto di ogni uovo mezza banana schiacciata, sebbene questa a volte cambi un po' il gusto della ricetta.*
- Per hamburger vegetali utilizzate uno dei seguenti ingredienti per compattare il tutto: patata schiacciata, briciole di pane inumidito, farina di ceci, maizena.*
- Se la ricetta richiede solo uno o due uova, potete anche farne a meno. Aggiungete lievito di birra, malto o semplicemente un paio di cucchiaini da tavola di acqua in più per ogni uovo eliminato.*

### 3.5. **Dieta standard**

*L'ideale è assumere ad esempio al mattino cereali in fiocchi arricchiti di ferro e vitamina B12, immersi nel latte di soia, con un agrume o un kiwi di grossa dimensione, e alcune mandorle o noci o nocciole al naturale. A mezzogiorno, oltre alla pasta (cereali), insalata e ortaggi crudi a volontà, conditi con 1 cucchiaino di olio di semi di lino o di canapa (o relativi semi se il gusto non piace, tritati e tenuti in freezer), olio di oliva e frutta. Alla sera, cereali e legumi (es. pasta e fagioli se i cereali non sono stati assunti a mezzogiorno) perché più digeribili che durante la giornata, con verdure.*

*Uova e latticini, oltre che dannosi per il colesterolo in eccesso e gli acidi grassi, non sono contemplati in un dieta veramente aspecista, contribuendo a sfruttare e uccidere animali: le mucche, per produrre il latte, sono ingravidate artificialmente, ed il vitello che nasce, se è maschio, è separato dalla madre e destinato quasi subito al macello. Se è femmina, diventerà una schiava a catena dopo circa due anni, per produrre latte ininterrottamente tutta la sua breve vita. Così per tutti gli altri animali non umani che producono latte. Idem per le galline, perché se il pulcino nasce maschio, viene ovviamente subito buttato vivo nel tritacutto, con un procedimento "perfettamente legale"!*

*Tra i pasti, frutta e verdura a volontà, e molta acqua (con poco calcio).*

Note:

- *Vanno assunti assieme ferro e vitamina C, e separatamente tutto il resto. Il sale va limitato al massimo.*
- *Occorre sempre il controllo annuale del livello della vitamina B12 per i vegani, tramite l'analisi del sangue, abbinandovi anche il controllo del livello di omocisteina (sentire comunque il medico).*

### 3.6. **Prodotti alimentari integrati**

*Al fine di fornire una guida pratica a chi desidera orientarsi nella jungla dei prodotti dietetici per vegani a base di soia, cereali, ecc., integrati con sali minerali (es. ferro) e composti vitaminici (es. vitamina B12), benché non necessari in condizioni normali, ma forse utili in casi particolari, è in continuo aggiornamento (sotto forma di un file "Excel") la tabella comparativa dei prodotti alimentari "MA\_PC\_TAB\_PROD" anch'essa disponibile a richiesta. La tabella contiene l'analisi dei componenti dei singoli prodotti sul mercato, ed il livello di gradimento riscontrato dai ricercatori (benché, ovviamente, quest'ultimo dato sia soggettivo).*

*I prodotti "MA\_PC\_DIETAVEG" e "MA\_PC\_TAB\_PROD" sono inviati gratuitamente a chiunque ne faccia richiesta. Possono inoltre essere distribuiti liberamente. Entrambi i prodotti sono già predisposti per la stampa delle parti essenziali del loro contenuto. In caso di difficoltà, si prega di contattare la sede del Movimento Antispecista.*

### 3.7. **Diete particolari: celiachia.**

*Anche chi è affetto da celiachia può trovare nei vegetali abbondanza di nutrienti tale da soddisfare il gusto e le proprie esigenze alimentari. In particolare, ecco un elenco di alimenti con e senza glutine:*

#### **Cereali contenenti glutine**

*Frumento, orzo, avena, kamut (varietà di frumento), farro (varietà di frumento), spelta (var. di frumento), triticale (incrocio fra frumento e segale), segale. Anche tutti i generi alimentari prodotti con questi cereali, come la farina, il pane, i prodotti da forno, il pangrattato, la pasta, i müesli, le salse, ecc. non sono adatti alle persone affette da questa patologia.*

#### **Vegetali privi di glutine**

*Gli alimenti di origine vegetale privi di glutine per natura sono: **riso, mais, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto, patate, verdura, frutta, tutti i legumi, oli e grassi.***

### **Novità alimentari**

*Tra le novità alimentari, citiamo l' **Hemp-fu**, ossia tofu prodotto dalla Cannabis sativa, senza glutine né soia. (Da L'idea vegetariana, ge-fe 2008, n. 195, pag. 11).*

*Un articolo della dott.ssa Michela De Petris, di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, descrive ed analizza le proprietà nutrizionali di questo alimento, e propone anche alcune gustose ricette! Ecco un estratto dell'articolo:*

### **Il tofu di canapa**

*E' da poco arrivato in commercio un nuovo tipo di tofu: si chiama "Hemp-fu", si ottiene dalla canapa, ha un gusto molto gradevole e si trova in comodi panetti bianchi al naturale o in crocchette e burger alla piastra.*

*Il suo ingresso sul mercato rappresenta un'interessante alternativa ai più classici secondi vegetali quali legumi, tofu di soia, tempeh e seitan e può essere integrato nella dieta non solo da vegetariani e vegani, ma anche da tutti coloro che amano provare cibi nuovi e non vogliono sfruttare gli animali per alimentarsi.*

*Il processo di produzione consiste nell'ammollo e nella spremitura a freddo dei semi della Cannabis Sativa, pianta molto versatile della quale si utilizzano semi, foglie e fusto per produrre alimenti, carta, tessuti, tappeti, materiali isolanti ed essenze aromatiche per la cosmesi. In particolare, dai semi decorticati si ottengono gustosi snack, creme, salse, gelati, olio e formaggio vegetale.*

*Il tofu di canapa o Hemp-fu è molto simile per aspetto al tradizionale tofu di soia (bianco e soffice), ma presenta proprietà organolettiche molto diverse. Rispetto al classico tofu è più saporito, ha una consistenza più friabile ed una granulosità maggiore. Può essere consumato crudo in insalata, frullato per ottenere una salsa da spalmare o saltato in padella per renderlo più croccante. Dal punto di vista nutrizionale non ha nulla da invidiare al "cugino" di soia; 100g di tofu di canapa apportano 170 kcal, 16g di proteine, 5.9g di grassi, 12.9g di carboidrati e ben 10.7g di fibre.*

*Contenuto proteico: 16,3 gr/100 g;  
Aminoacidi essenziali: tutti;  
Maggior contenuto di lisina e metionina;  
Fibre: 10,7*

**Riportiamo inoltre un estratto da "Celichia-on line" per quanto riguarda i cereali senza glutine.**

### [Il riso \(cereale senza glutine\)](#)

*Posted by Isabella - Gennaio 19th, 2008*

*Il riso è il frutto della pianta Oryza sativa, un'erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Gramineae.*



*La pianta è originaria dell'Asia, dove sono conosciute e coltivate tre sottospecie: indica, japonica, javanica. Tutte le qualità di riso coltivate in Italia sono state ottenute, attraverso ibridazioni, dalla japonica.*

*Comunemente, la distinzione del riso avviene più per la varietà che per la lunghezza del chicco. Le varietà che più spesso troviamo nei supermercati sono:*

**Carnaroli:** è riso superfino di qualità elevata, prodotto in Italia. Il chicco è molto ricco di amilosio. Questo lo rende consistente e garantisce una buona tenuta nella cottura. Nasce dall'incrocio tra il Vialone ed il Lencino nel 1945.

**Arborio:** è forse il riso più conosciuto, anch'esso di alta qualità e italiano. Il chicco è molto grande e garantisce una buona tenuta nella cottura. Ottimo per risotti.

**Baldo:** è una buona qualità di superfino ancora poco conosciuta, italiana. E' molto versatile, utilizzabile in tutte le preparazioni.

**Originario o Comune (Balilla e Selenio):** le sue ridotte dimensioni, la forma tondeggiante e la scarsa tenuta nella cottura ne fanno l'ingrediente ideale per quelle preparazioni in cui il riso deve diventare la base della ricetta, da mescolare ad altri ingredienti, come avviene nel caso dei dolci, dei timballi o delle minestre.

**Parboiled:** non è una varietà di riso, ma il risultato di una speciale lavorazione: viene trattato con vapore, ad alta temperatura e sotto pressione, quindi essiccato. E' il riso più ricco di sali minerali, perché essi emigrano verso il nucleo durante la lavorazione. Il processo di parboilizzazione modifica la struttura del chicco, riducendo la sua capacità di assorbimento dei liquidi. Il risultato è che questo riso può essere cotto in meno tempo e non scuoce (può essere conservato in frigo senza perdere le sue caratteristiche).

oggi troviamo anche varietà di riso provenienti da diverse zone del mondo, come il basmati, il long & wild e il thai.

Il riso è un alimento energetico, facile da digerire (è il primo cereale che di solito si dà ai bambini proprio per questo). Favorisce l'abbassamento della pressione sanguigna e ha proprietà astringenti, quindi è un calmante nei casi di colite.

Il **riso integrale**, rispetto al riso lavorato, mantiene inalterate le vitamine e ha valori proteici molto elevati. Entrambi rimangono inalterati anche durante la cottura. Inoltre, contiene due minerali utili nella prevenzione dell'osteoporosi, il potassio e magnesio.

**I fiocchi di riso** possono essere utilizzati nella preparazione di muesli, pane, biscotti e torte.

La **farina di riso**, utilizzata normalmente come prodotto per la prima infanzia, con il marchio a spiga sbarrata può sostituire la farina di grano nella cucina dei celiaci. E' meglio miscelarla ad altre farine però, per evitare impasti troppo collosi e inconsistenti.

La **pasta di riso**, è una valida alternativa nella dieta senza glutine, a patto che sia etichettata come senza glutine.

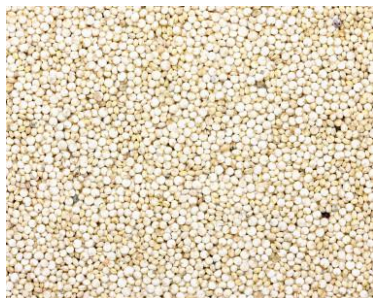
Potete trovare altre informazioni sul riso e tante ricette per cucinarlo sul mio [e-book "30 risotti"](#).

[Sulla Quinoa \(cereale senza glutine\)](#)

Posted by Isabella - Luglio 6th, 2007

La **quinoa** appartiene alla famiglia delle **chenopodiacee**, come gli spinaci. Insieme al mais e alle patate, è una delle più antiche piante da coltivazione del **Sudamerica**. Viene coltivata sugli altipiani della Cordigliera delle Ande fin dai tempi degli Inkas, presso cui godeva di una fama misteriosa, tanto che i conquistatori spagnoli ne vietarono la produzione.

Si presenta in piccoli grani ricchi di minerali, fra cui il **ferro** e il **magnesio**, e **acidi grassi essenziali**. **Non contiene glutine**, quindi è adatta all'alimentazione dei celiaci. E' molto digeribile e il suo gusto gradevole la rende adatta anche ai bambini.



I **chicchi** interi si vanno tostati leggermente, quindi si cucinano in 15 minuti circa, aggiungendo acqua o brodo pari al doppio del loro volume. Si possono aggiungere alle minestre, consumare come contorno o sotto forma di sformati.

I **fiocchi** vengono utilizzati nelle miscele di muesli.

La **farina** può essere utilizzata per preparare crespelle o nelle miscele per la panificazione.



### [Sull'Amaranto \(cereale senza glutine\)](#)

Posted by Isabella - Aprile 19th, 2007

L'**amaranto** appartiene alla famiglia delle amarantacee. E' originario dell'**America Centrale**. E' un cereale riscoperto da poco e utilizzato nella cucina naturale. A differenza degli altri cereali, è molto **ricco di lisina**, un aminoacido essenziale. Contiene anche molto **calcio, fosforo e ferro**. E' **privo di glutine**, quindi adatto all'alimentazione dei celiaci. Inoltre è molto digeribile e indicato per chi ha l'intestino delicato. Ha un sapore dolciastro, che ricorda un po' quello della nocciola. Questo lo rende gradevole e adatto anche per l'alimentazione dei bambini.

I chicchi, piccolissimi, possono essere cotti in una quantità d'acqua pari al doppio del loro volume e utilizzati per sformati o nelle minestre.

### [Sul miglio](#)

Posted by Isabella - Marzo 8th, 2007

Il **miglio** è il **cereale** più consumato in Africa (è molto resistente alla siccità). In Europa il suo utilizzo è diventato inconsueto. Ne esistono diverse varietà con caratteristiche nutritive e culinarie simili. Contiene una miscela equilibrata di **proteine** ed è ricco di **minerali** e sostanze silicee fondamentali per la bellezza della pelle e dei capelli. E' particolarmente indicato nei periodi di stress e affaticamento e in gravidanza. Per la sua digeribilità è adatto all'alimentazione dei piccolissimi, degli anziani e dei convalescenti. **Non contiene glutine**. La **farina di miglio** è adatta per la preparazione di crespelle e può essere utilizzata nella preparazione di pane o dolci, miscelata ad altre farine (utilizzata sola risulta troppo secca).



Il **semolino di miglio** può essere utilizzato per minestre e creme, per fare gli gnocchi o per preparare dolci.

I **chicchi di miglio** decorticati devono essere sciacquati, scolati e tostati in padella prima del loro utilizzo. Quindi vanno cotti per mezz'ora in una quantità d'acqua pari al doppio del loro volume. Dopo la cottura si lasciano riposare per qualche minuto (in questo modo si gonfiano assorbendo tutta l'acqua). Cucinato in questo modo può essere abbinato a verdure, carne e pesce o utilizzato per preparare sformati, minestre e zuppe.

### [Sul Grano Saraceno \(cereale senza glutine\)](#)



*Posted by Isabella - Gennaio 30th, 2007*

*Nella mia cucina il **grano saraceno** non manca mai. In chicchi o ridotto in farina è uno degli ingredienti principali dei miei piatti. Il suo sapore è intenso, un po' erbaceo e dolciastro.*

*E' **privo di glutine** ma quando lo si utilizza in farina è bene accertarsi che siano escluse possibili contaminazioni durante la lavorazione (cioè che non venga macinato e confezionato in luoghi in cui vengono lavorati cereali contenenti glutine).*

*Non è una graminacea ma appartiene alla **famiglia delle poligonacee** (*Polygoum Fagopyrum*). Originario dell'Asia, oggi la sua coltivazione è molto diffusa anche nel Nord Europa. In Italia è presente solo nelle colture di alcune aree montane, dove costituisce l'ingrediente principale per alcuni piatti tipici come i pizzoccheri e la polenta taragna.*

*Contiene un mix equilibrato proteine e fibre. E' molto adatto ad essere consumato nel periodo invernale perché è piuttosto riscaldante. Viene consigliato durante la crescita e l'allattamento in quanto è un buon fortificante e rimineralizzante. Protegge e rinforza il sistema vascolare conservandone l'elasticità e prevenendo le emorragie.*

*I **chicchi** si possono consumare bolliti, nelle minestre o asciutti. Ha una consistenza e un aspetto che ricordano quelli dell'orzo. La **farina** può essere utilizzata per fare pane, dolci, pizze, piadine e pasta. E' preferibile miscelarlo ad altre farine perché rende l'impasto un po' compatto e colloso.*

*Celiachia-online è un'idea di Isabella*

*Quest'opera è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).*

### **3.8. Alimentazione per animali**

*Anche la credenza che gli animali domestici non possano essere alimentati con cibi non cruenti e quindi debbano necessariamente seguire una dieta "carnivora" va rivista. Infatti, l'aggiunta di un particolare aminoacido detto "taurina", prodotto ora sinteticamente, e che si troverebbe in natura solo nei muscoli degli animali, permette di poter alimentare con una dieta non cruenta (ossia a base di prodotti vegetali integrati con tale sostanza, oltre altre utili quali la vitamina A preformata e il grasso arachidonico) anche i gatti, per i quali tale sostanza è indispensabile. Lo dimostrano le esperienze compiute da numerose associazioni vegetariane e vegane nel mondo.*

*Per i prodotti certificati per cani e gatti in particolare vedere i seguenti siti:*

- [www.aminews.net](http://www.aminews.net) (AMÌ® s.r.l. – Galleria Ognissanti, 11 35129 – Padova – tel. 049.7801712)
- [www.yarrah.com](http://www.yarrah.com)

### **3.9. Ristoranti e ricette 'veg'.**

*Si consiglia di consultare in Internet sia i ristoranti, sia le ricette. Ad esempio:*

[www.ristorantiverdi.it](http://www.ristorantiverdi.it)  
[www.veganblog.it](http://www.veganblog.it)

### **3.10. Ricetta per il seitan fatto in casa.**

*Tra i tanti cibi per vegetariani e vegani, il seitan, estratto puro di proteine di grano, ossia il glutine, è forse il più noto. Le confezioni in commercio, a prescindere dalla loro qualità, sono necessariamente trattate contro l'ossidazione e spesso colorate o aromatizzate in maniera poco gradevole per alcuni. Desideriamo pertanto proporre la nostra ricetta per realizzare tra le pareti domestiche, con grande semplicità, uno degli alimenti più nutrienti ed importanti per la dieta veg\*.*

#### **Preparazione del Seitan**

##### **Dose**

La preparazione prevede l'utilizzo di 1 kg di farina dalla quale – a seconda della qualità, ovvero del contenuto proteico – si potranno ricavare circa 400/600 grammi di seitan. Questa dose, a seconda del metodo di cottura, potrà essere sufficiente per circa 6 persone, o essere conservata in freezer e costituire la base per più portate.

##### **Note**

Il seitan è un estratto di grano, di cui costituisce l'essenza proteica. In altre parole è il contenuto della farina dopo l'eliminazione dell'amido. E' detto **glutine**.

Il prodotto assume l'aspetto di una massa morbida glutinosa di colore ambrato, che opportunamente cotta e conservata può essere utilizzata per preparare piatti di vario tipo (es. spezzatini, arrostiti, fette, ecc.). Di per se abbastanza inodore e insapore, acquisisce con facilità il sapore degli aromi e ingredienti con i quali viene successivamente cucinato. A livello nutrizionale equivale circa al 60% di un analogo quantitativo di carne, con il vantaggio di essere privo di colesterolo, di essere a bassissimo contenuto calorico, e di non contenere i residui dell'alimentazione e delle terapie alla quale vengono forzatamente sottoposti gli animali da allevamento. Si contribuisce inoltre a non far uccidere alcun essere vivente, e si risparmia! Un kg. di questa farina costa infatti circa da 1 a 2 euro, a seconda della qualità e del venditore ... e se ne possono ottenere circa 500 gr. di seitan! **Il prodotto non è ovviamente assumibile da chi è intollerante al glutine (es. i celiaci)!**

##### **Ingredienti**

1 kg. di farina ad alto tenore proteico (circa 11-12% di proteine, ad esempio tipo "Manitoba"); a volte la percentuale di proteine contenute è scritta sulla confezione.

##### **Utensili necessari**

- .Una tavola per impastare (o superficie equivalente).
- .Un colino (o scolapasta) di discrete dimensioni (circa 15 cm. di diametro, o più, a seconda del metodo di lavorazione: vedi "Preparazione degli ingredienti").
- .Un contenitore di discrete dimensioni (idem come sopra).
- .Una pentola per la bollitura.
- .Acqua corrente (fredda).

##### **Preparazione degli ingredienti**

- . Impastare la farina con l'acqua, con energia, e formare un impasto come per fare il pane. Porre l'impasto nel contenitore, e coprire con acqua fredda.
- . Lasciar riposare in frigorifero (non freezer!) per alcune ore (ne bastano 5).
- . Togliere l'impasto dal frigo e suddividerlo in tre- quattro palle di uguale dimensione; in alternativa, operare sull'impasto intero (nel caso, usare un colino più grande).
- . Posizionare il colino (o scolapasta) nel lavandino e manipolare l'impasto sotto un filo

d'acqua fredda fino a che l'acqua di scolo non sarà incolore.

(L'amido contenuto nell'impasto fuoriesce infatti dalla palla manipolata sotto l'acqua tingendo l'acqua di scolo di bianco; quando non vi è quasi più amido, ossia dopo circa 5 minuti al massimo, o 20 se si opera sull'impasto intero, il rimanente assumerà una colorazione ambrata e trasparente, ed è pronto per la cottura). Ripetere ovviamente il procedimento per tutti i blocchi nei quali è stato eventualmente suddiviso l'impasto originario, e riunirli poi assieme. Il prodotto ottenuto è il glutine!

### ***Cottura.***

.Fasciare il glutine con carta da forno (o una pezza di cotone) affinché non si sfaldi con la cottura, e metterlo a bollire nella pentola aggiungendo a piacere alcuni aromi (foglie di alloro, sedano, ecc..). Aggiungere un cucchiaino di sale grosso e far bollire per 45 minuti. Far raffreddare e tagliare a pezzi o a fette a seconda del metodo desiderato di preparazione delle pietanze. Può infatti essere tagliato a piccoli pezzi e cotto con pomodoro e fagiolini come uno stufato (ricetta consigliata) o cotto intero (tipo arrosto) o tagliato a fette, impanato e fritto, o preparato in molti altri modi, a seconda della fantasia del cuoco! L'esperienza insegnerà quale è il metodo migliore.

### ***Conservazione***

- Intero, in frigo o freezer, secondo necessità;

## ***4. Prodotti cruelty-free***

*Il passaggio ad un'etica aspecista non può considerarsi completo se non si cercano di utilizzare anche beni di consumo non derivanti da animali, siano essi cosmetici, scarpe, borse, cinture, ecc., nei limiti del possibile, e delle conoscenze attuali. Si forniscono pertanto alcune informazioni utili alla individuazione di punti vendita e siti Internet dove poter acquistare vestiario ed accessori prodotti con materiali sintetici, e cosmetici non testati su animali. Ogni segnalazione è gradita.*

### ***4.1. Punti vendita***

- *Associazione Progetto Gaia* – Via Copernico, 41 – Milano – tel. 02.64075700 – *www.progettogaia.it*  
*Calzature e cinture della Vegetarian Shoes (Brighton-UK), altri generi di abbigliamento, cosmetici, prodotti per igiene personale, alimentari, ecc.*

### ***4.2. Siti Internet da consultare (beni di consumo e integratori)***

- *www.lastrega.com* (distributore, integratori naturali, vitamina B12 e altro).
- *www.energybalance.com/it/* (integratori di vitamina B12 ed altro..).
- *www.veganessentials.com* (calzature, abbigliamento).
- *www.vegetarian-shoes.co.uk* (Brighton, Inghilterra, calzature e cinture).
- *www.freerangers.co.uk* (Northumberland, Inghilterra, calzature, abbigliamento, accessori).
- *www.ethicalwares.com* (associazione vegan, USA, abbigliamento, cosmetici, igiene personale).
- *www.ebloodclothing.com* (produttori europei, abbigliamento in genere).

- [www.veganstore.com](http://www.veganstore.com) (USA, abbigliamento in genere).
- [www.altrescarpe.it](http://www.altrescarpe.it) ; [www.altreborse.com](http://www.altreborse.com)  
Materiali alternativi alla pelle animale
- [www.kailiafootwear.com](http://www.kailiafootwear.com)  
Materiali alternativi alla pelle animale

#### 4.3. **Produttori di cosmetici non testati su animali.**

- **Linea “Progetto Gaia”** – Milano – tel. 02.64075700 (v. sopra)
- **Lakshmi** – Via Fior di Loto, 8 – 37021 Boscochiesanuova (VR) – tel. 045.66780077 – [www.lakshmi.it](http://www.lakshmi.it)
- **Pure Plant** – c/o Grosserbe – 40054 Budrio (BO) – tel.051.6920658

consultare anche il sito Internet:

- [www.novivisezione.org](http://www.novivisezione.org)

#### 4.4. **Materie prime disponibili sul mercato**

- Maglioni, coperte, ecc.: filato di pile, ciniglia, acrilico, rayon, orion;
- Scarpe, borse, cinture, ecc.: elastomere, loricca, alcantara.

## 5. **Informazioni medico-scientifiche**

Informazioni scientifiche sulla nutrizione vegetariana e vegana, nonché assistenza medica generica e specialistica (dietologia, oncologia, pediatria, etc.) sono disponibili interrogando i seguenti siti:

- [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it) (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana)
- [www.vegetariani.it](http://www.vegetariani.it) (Associazione Vegetariana Italiana)

Sul sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana si può richiedere la pubblicazione “I Vantaggi dell’Alimentazione Vegetariana” a cura della dr.ssa Luciana Baroni, neurologa e geriatra.

È disponibile su tale sito un documento estremamente importante: la traduzione della Posizione dell’American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada sulle Diete Vegetariane (vedere edizioni più aggiornate..) estremamente favorevole a tale metodo di alimentazione. Se ne consiglia assolutamente la lettura e se ne raccomanda la diffusione.

#### 5.1. **Gli errori più comuni nell'alimentazione vegetariana.**

Da: L’idea vegetariana, n. 169 (A.V.I.) - 16 luglio 2007 – dr.ssa Michela De Petris (Medico chirurgo, specializzata in scienza dell'alimentazione, membro del CMS di AVI).

Se i vantaggi di una dieta prevalentemente vegetale sono ormai noti e riconosciuti, non è detto che anche i vegetariani non facciano degli errori alimentari, più o meno gravi, in maniera più o meno

consapevole. Non mangiare carne, salumi e pesce non vuol dire essere immuni da cancro, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Errori dietetici, eccessi alimentari e sedentarietà possono interessare anche i vegetariani! Vediamo quindi quali potrebbero essere i principali errori alimentari dei vegetariani.

### Biscotti e merendine a colazione...

È vero, sono tutti prodotti vegetariani, ma cosa contengono? Avete mai provato a leggere con attenzione gli ingredienti elencati nelle etichette? Imparate a farlo! Scoprirete che: zucchero, latte in polvere, uova, panna, burro, margarina o, peggio ancora, olii vegetali idrogenati e strutto (che non è un ingrediente vegetariano e quindi dovrebbe essere escluso a priori) sono ubiquitari. Un consumo giornaliero della stragrande maggioranza dei prodotti da forno pubblicizzati rappresenta un' inapparente ma cospicua fonte di zuccheri semplici, grassi saturi e colesterolo. Anche molti cereali in fiocchi e muesli, apparentemente genuini e innocui, sono spesso addizionati con zucchero, latte ed olii vegetali trasformandoli in alimenti killer per la salute.

#### *Attenzione*

Per la prima colazione e per gli spuntini preferite cibi semplici come pane e marmellata, fette biscottate, gallette di riso, cereali in fiocchi e muesli al naturale.

### Eccessivo consumo di pasta e pane...

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che una limitazione (assoluta o relativa) nell'assunzione di alimenti di origine animale porta a un aumento compensatorio dell'utilizzo di pasta, pane e cereali. Il problema è che spesso si tratta di cereali raffinati (riso brillato, pane bianco, pasta 00, cracker, grissini...) a elevato indice glicemico (fanno aumentare rapidamente la glicemia), basso potere saziante (la raffinazione elimina le fibre), molto spesso addizionati di grassi (olio, margarina, burro, strutto) e sale (promuove la ritenzione idrica e l'ipertensione arteriosa). Un consumo eccessivo di carboidrati induce un aumento dei trigliceridi plasmatici (gli zuccheri ingeriti in esubero rispetto al proprio fabbisogno vengono inesorabilmente trasformati in grasso), un aumento del colesterolo totale, della glicemia e all'accumulo di peso corporeo.

#### *Attenzione*

Non sbilanciate la dieta verso la componente glucidica (zuccheri) pensando di essere nel giusto. I carboidrati devono rappresentare il 55-60% dell'apporto calorico giornaliero; un loro eccesso è comunque dannoso per la salute e fa ingrassare. Non mangiare carne infatti, non vuol dire essere magri; purtroppo è sempre più facile trovare vegetariani in soprappeso o addirittura obesi!

### Condire, ma con moderazione...

Preferire l'olio extravergine d'oliva è la scelta più corretta, ma attenzione alla quantità! Il fatto che sia di origine controllata o che venga prodotto artigianalmente non significa che possa essere usato senza controllo. L'olio è in assoluto l'alimento più calorico: ben 9 kcal/grammo perché fatto unicamente da materia grassa. Cento grammi di olio (indipendentemente che sia di oliva, di semi, di mais o di soia) apportano 900 kcal, contro le 750 kcal del burro e della margarina che contengono anche una percentuale di acqua (14%).

La dose ottimale va dai 5 agli 8 cucchiaini di olio al giorno da distribuire fra pranzo e cena. Può essere utilizzato a crudo, cotto o per le frittiture in quanto, insieme all'olio di sesamo, è quello con il punto di fumo più elevato, il che significa che alle alte temperature si altera meno e diventa meno tossico per l'organismo.

L'olio, rispetto al burro, non contiene colesterolo (presente solo negli alimenti di origine animale), **ma è comunque costituito da grassi saturi** (16 grammi/100 ml) **necessari, che rappresentano i "mattoncini" per la sua sintesi endogena.** Rispetto alla margarina non contiene acidi grassi trans (si formano durante il processo di lavorazione degli olii vegetali), molto dannosi perché direttamente implicati nella genesi delle placche aterosclerotiche.

Quindi, via libera all'olio extravergine d'oliva e a quello di sesamo, ma condire con moderazione per salvaguardare peso corporeo e livelli ematici dei grassi!

### *Attenzione*

Fate attenzione ai grassi nascosti: spesso anche il pane (tipo baguette, francesino, ciabatta) viene impastato con olio, margarina o strutto per renderlo più morbido e gustoso.

### Prezioso per la salute? Ma il latte fa bene?

Non è vero! Sempre più studi dimostrano che un **elevato consumo** di latte sia dannoso alla salute. Siamo gli unici esseri viventi che da adulti continuano ad assumere latte (gli animali smettono con lo svezzamento) e per di più, latte di altre specie! Il latte è un alimento altamente energetico, quello materno è adatto nei primi mesi di vita quando lo sviluppo del neonato è molto veloce; dopo lo svezzamento, l'introduzione del latte vaccino diventa una forzatura dettata dall'idea che il latte faccia bene anche da adulti. Ma non è così. Latte umano e latte animale sono profondamente diversi: quello materno fornisce 70-75 kcal/100 ml ed è composto da 1 grammo di proteine, 4.4 g di lipidi e 6.9 g di carboidrati ogni 100 ml. Il latte vaccino apporta 61 kcal/100 ml, 3.1 g di proteine, 3.4 g di lipidi e 4.8 g di carboidrati mentre quello di capra 72 kcal, 3.9 g di proteine, 4.3 g di lipidi e 4.7 g di carboidrati per 100 ml.

Risulta evidente come, a fronte di un sovrapponibile potere calorico, il latte animale ha un contenuto proteico nettamente superiore a quello materno (3 volte tanto quello di mucca e 4 volte tanto quello di capra). Le proteine del latte animale sono le maggiori responsabili dell'aumento di quei fattori di crescita (IGF-1, insulina, ormoni sessuali) che, in giovane età, promuovono lo sviluppo e la maturazione corporea, ma da adulti possono favorire l'osteoporosi e l'insorgenza di tumori ormono-sensibili (in particolare quello al seno).

### *Attenzione*

Latte sì se gradito, ma con coscienza: non più di una tazza al giorno e non tutti i giorni; meglio alternarlo al latte di cereali (riso, avena, orzo), di soia e di mandorla.

### Formaggio: un aiuto a prevenire l'osteoporosi?

Niente di più sbagliato!

Il formaggio è un concentrato di grassi, proteine e sale (100 grammi di grana, per esempio, contengono ben 35 g di proteine, 25 g di lipidi e solo il 30% di acqua!).

Consumato tutti i giorni in sostituzione della carne, a fine pasto o grattugiato sul primo piatto rappresenta un vero e proprio pericolo per la salute (aumento del colesterolo, aumento del rischio cardiovascolare, osteoporosi). L'errore del soggetto latte e ovo-latte vegetariano può essere quello di rimpiazzare gli altri prodotti di origine animale con un uso frequente di latticini che, invece, non andrebbero consumati più di 2 volte alla settimana.

Non è vero che il formaggio prevenga l'osteoporosi, anzi, ne accelera la progressione proprio a causa del suo elevato contenuto in proteine: queste ultime infatti acidificano il sangue e costringono l'osso a dismettere ioni calcio per riportare il PH a valori ottimali scaturendo così l'effetto contrario a quello ricercato.

### *Un consiglio*

Assumete calcio attraverso fonti non animali come l'acqua e i vegetali che contengono meno proteine e sono privi di colesterolo.

Per esempio:

i semi di sesamo (670g/100g),

la salvia (600 mg),

il tarassaco e la rucola (310 mg),

le mandorle (240 mg),

ceci e fagioli secchi (140 mg)

Inoltre è bene imparare a incrementare il consumo di legumi, tofu, tempeh e seitan, ottimi sostituti dei secondi di origine animale, privi di colesterolo e sicuramente "cruelty free".

### Più frutta si mangia, meglio è!

Anche qui bisogna chiarirsi: è vero che la frutta è un ottimo alimento, non contiene grassi, apporta acqua, sali minerali, vitamine e antiossidanti, ma è **anche molto zuccherina** e quindi da consumarsi con raziocinio. Lo zucchero della frutta (fruttosio) è uno zucchero semplice, viene rapidamente digerito e assorbito, **fa aumentare velocemente la glicemia** (attenzione in caso di diabete o di intolleranza glucidica) e ovviamente fa ingrassare. Superare i 2-3 frutti al giorno non è un'abitudine corretta soprattutto se si è in sovrappeso; quindi, meglio abbondare con la verdura, ugualmente preziosa, ma meno calorica (20 kcal contro le 50 kcal/100 g della frutta).

### In ultimo attenzione a

- Caffè: non superate i 2-3 caffè al giorno (la caffeina promuove l'osteoporosi).

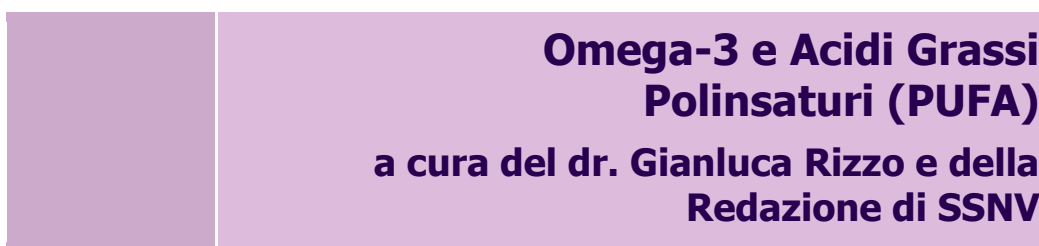
Meglio le tisane o il caffè d'orzo... naturalmente senza zucchero aggiunto!

- Bibite dolci: pensate che nelle lattine di aranciata, cola e altre bevande gassate ci sono ben 7 cucchiaini di zucchero!

- Biscotti, pasticcini, torte, merendine, gelati: leggete bene le etichette.

Non solo sono un concentrato di zuccheri semplici (saccarosio, zucchero di canna, miele) e di grassi vegetali (oli idrogenati, poco costosi e molto dannosi), ma spesso contengono anche grassi animali.

## 5.2. *Omega-3 e Acidi grassi polinsaturi (dr. G. Rizzo e SSNV).*



---

## I vari tipi di grassi

Siamo tutti a conoscenza del fatto che i grassi **saturi** sono quelli più nocivi, specie se in eccesso come accade nell'alimentazione media di oggi; che i **monoinsaturi** dovrebbero essere la nostra principale fonte di grassi e che abbiamo bisogno di una quota di **polinsaturi** introdotti dall'esterno poiché non siamo in grado di sintetizzarli. I grassi solidi a temperatura ambiente come il burro o lo strutto - grassi animali - contengono principalmente i dannosi acidi grassi saturi. Gli oli **vegetali** si trovano in natura allo stato liquido e quindi rappresentano una buona fonte di grassi **mono e polinsaturi**. Non tutti i grassi vegetali sono comunque salutari: margarine e burro di cacao si presentano anch'essi solidi a temperatura ambiente e vanno il più possibile evitati in una sana alimentazione.

L'olio d'oliva rappresenta una fonte importante di lipidi per il basso tenore in acidi grassi **saturi (dannosi)** ma anche per la prevalenza di grassi **monoinsaturi (salutari)**.

Questo articolo intende:

- spiegare cosa si intende con Acidi Grassi Polinsaturi (PUFA), con particolare riguardo agli omega3, e a che cosa servono;
- esaminare le forme di tali acidi grassi: precursori e in "forma matura";
- spiegare dove si trovano i due tipi di forme negli alimenti vegetali;

- illustrare come il consumo di omega3 di origine vegetale sia sempre il più consigliabile, per ragioni sia di salute che di sostenibilità ambientale;
- riportare considerazioni per i casi di gravidanza, allattamento, infanzia e consigli pratici.

## Cosa sono e a cosa servono i PUFA (Acidi Grassi Polinsaturi)

Gli acidi grassi polinsaturi sono molecole la cui struttura, che viene chiamata "catena", è basata su atomi di carbonio ed è caratterizzata dalla presenza di 2 o più doppi legami, ciascuno tra due atomi di carbonio adiacenti.

I PUFA sono importanti per la salute delle membrane cellulari di tutto l'organismo, le quali permettono la comunicazione con l'esterno e lo scambio di sostanze ai fini metabolici.

Un'altra importante funzione dei PUFA riguarda il loro ruolo come precursori degli eicosanoidi, una famiglia di mediatori chimici che agiscono assieme modulando le risposte del nostro organismo e regolando in particolare i meccanismi dell'infiammazione.

Gli effetti benefici dei PUFA, come indicato in particolare nel documento del 2010 dell'agenzia alimentare europea EFSA, nonché da varie altre fonti della letteratura scientifica, potrebbero esplicarsi sulle concentrazioni plasmatiche di trigliceridi, sull'aggregazione piastrinica, e sulla pressione sanguigna; sul rischio di mortalità per malattie coronariche e morte cardiaca improvvisa; sulla salute cardiocircolatoria e della retina; sulle malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer.

Questi effetti riguardano la prevenzione di disturbi e malattie, ma i vegetariani, in particolare i vegani, dal punto di vista delle malattie sopracitate godono mediamente di una maggiore protezione rispetto agli onnivori, come evidenziato da numerosi studi di popolazione, i quali hanno mostrato che il tasso di rischio dei vegetariani per questo genere di malattie è inferiore. Non c'è ad oggi ancora evidenza che i vegetariani potrebbero ottenere ulteriori benefici per la salute riconducibili ai possibili effetti benefici dei PUFA, precedentemente elencati: per contro, gli onnivori se ne dovrebbero preoccupare ben di più, specie coloro che consumano alimenti di origine animale in quantità maggiore, ed essi dovrebbero piuttosto valutare una drastica diminuzione del cibo animale, prima ancora di una maggiore introduzione di omega3, dal cibo o da integratori.

Il consumo di PUFA può inoltre essere considerato come "cura" naturale in alcune particolari situazioni: per quanto riguarda l'infanzia, in studi preliminari i PUFA sono stati utilizzati nel trattamento di bambini con problemi di irascibilità, disturbi del sonno, disturbi dell'attenzione, dell'apprendimento e dislessia. Negli adulti, i PUFA possono essere una buona risposta ai problemi di circolazione linfatica, microcircolazione, modulazione insulinica nei diabetici di tipo II e per i disturbi associati a malattie infiammatorie (Crohn, psoriasi, artrite reumatoide, dermatite atopica) e alle condizioni di edema leggero. Questi dati, tuttavia, sono stati ottenuti da studi su soggetti onnivori cui sono stati somministrati integratori.

## Quanti tipi di PUFA esistono?

Possiamo subito fare una prima distinzione tra **omega3 e omega6**, che consiste nella numerazione degli atomi di carbonio lungo la catena che forma la loro molecola. I due tipi di PUFA a loro volta possono contenere un numero variabile di doppi legami e possono avere una catena più o meno lunga.

Esiste poi una seconda distinzione tra "**precursori**" e acidi grassi "**in forma matura**", o "a catena lunga" (LCPUFAs). I precursori si ricavano dal cibo che consumiamo ogni giorno, subiscono delle trasformazioni all'interno del nostro organismo e diventano infine forme mature, biologicamente attive.

Il precursore degli omega3 si chiama Acido Alfa Linolenico (ALA). Il precursore degli omega6 è chiamato Acido Linoleico (LA). Da questi precursori si ottengono i PUFA a lunga catena (LCPUFAs), attraverso una cascata di reazioni che comportano l'azione di alcuni enzimi che compiono l'allungamento (detto elongasi) e altri che si occupano di aggiungere doppi legami (processo detto desaturasi).

Tra gli omega3, i più noti sono: EPA, DPA, DHA, che differiscono tra loro appunto per le caratteristiche suddette: lunghezza della catena di atomi di carbonio e numero di doppi legami. Questi sono gli acidi grassi "in forma matura", vale a dire il risultato della "trasformazione".

L'altro aspetto da considerare è "l'efficienza" della conversione dai precursori ai vari tipi LCPUFAs omega3. Ci concentriamo solo sugli omega3, perché gli omega6 sono molto facilmente ottenibili, in quanto l'alimentazione media ne è ricca (come vedremo poi, anche troppo ricca).



E' stato stimato che la conversione di ALA (il precursore) in EPA (l'omega3 in forma matura) è del 5-10% negli uomini sani e la conversione in DHA è del 2-5%. Nelle donne l'efficienza di conversione è molto più alta, rispettivamente del 21% e 9% circa: questo certamente accade perché la donna ha bisogno di quantità maggiori di omega3 in gravidanza e allattamento.

Va tuttavia tenuto presente che nel 2010 sono stati pubblicati i risultati dello studio EPIC (il più vasto studio di popolazione condotto sui livelli di ALA e sulla conversione in EPA e DHA) che hanno mostrato come, a fronte di una minore introduzione di omega3 attraverso la dieta tipica dei vegetariani (se paragonata a chi consuma pesce in quantità), i livelli di EPA e DHA sono risultati essere pressoché uguali nei due gruppi di campioni studiati (vegetariani e onnivori). Questo studio, che necessita tuttavia di conferma su un campione più vasto, suggerirebbe la presenza di una "efficienza di conversione" in acidi grassi omega3 a lunga catena significativamente migliore nei vegetariani rispetto agli onnivori.

## Attenzione agli omega6

Grazie alla chimica degli alimenti, sappiamo bene che gli omega6 sono ampiamente distribuiti negli alimenti di più diffuso consumo. Il problema è che sono troppo presenti nell'alimentazione media, e possono ostacolare la trasformazione degli omega3 dai precursori presenti nei cibi alla forma matura.

Questo accade perché gli stessi enzimi elongasi e desaturasi vengono utilizzati anche nella trasformazione degli omega6, a svantaggio della trasformazione degli omega3, che rimarranno in forma di precursori. Tale problema della "concorrenza" tra omega6 e omega3 può risultare in una riduzione fino al 40% della trasformazione degli omega3. Inoltre, le due classi di acidi grassi essenziali danno origine a tipologie di eicosanoidi con azione tra loro opposta (proinfiammatoria, protrombotica e aggregante, citoproliferativa), e solo un bilancio delle due tipologie può portare a una risposta ben modulata. Inoltre dalla trasformazione ulteriore di EPA deriva il DHA, ampiamente contenuto nel tessuto nervoso e nella retina.

Per far fronte a questa situazione occorre valutare le fonti alimentari per selezionare quelle con un **rapporto omega6/omega3 più vantaggioso**; tali alimenti sono i semi e l'olio di lino (1:4), le noci (4:1), i semi e l'olio di canapa (4:1). Svantaggioso è invece l'olio di girasole (62:1) o altri oli di semi.

## Fonti alimentari degli omega3

Tutta la frutta secca contiene una buona concentrazione di entrambi i precursori della serie omega3 e omega6, in particolare le **noci** hanno il miglior rapporto omega6:omega3.

E' noto inoltre che i **semi di lino** (da consumarsi macinati, oppure in forma di olio, ma solo se l'olio viene prodotto e commercializzato rispettando la catena del freddo) sono ottime fonti di ALA (omega3).

Per quanto riguarda le molecole in forma matura, vi sono solo due fonti: il pesce "grasso" e le alghe.

Perché i pesci sono ricchi di omega3 e come fanno gli animali onnivori a raggiungere una buona quota alimentare di PUFA maturi? Tutto dipende dal sistema della catena alimentare in cui un organismo funge da serbatoio per quello successivo. I pesci non sono molto più efficienti di noi nel sintetizzare dai precursori ma semplicemente ottengono gli acidi grassi essenziali già preformati (vale a dire in quella che abbiamo chiamato la "forma matura") attraverso l'alimentazione e precisamente dalle alghe marine.

Oggi sono stati individuati i ceppi di tale alghe e attraverso il loro consumo si possono ottenere gli acidi grassi omega3 in forma matura, in modo molto più efficace, senza il devastante impatto ambientale della pesca e tutti gli sprechi e l'inquinamento ad essa associati, oltre ai danni per la salute che il consumo di pesce comporta.

## Ha senso assumere gli omega3 in forma matura attraverso il consumo di pesce?

Viene spesso sottolineato quanto il pesce sia ricco di acidi grassi omega3. Ma in realtà il pesce contiene vari grassi di diverso tipo. Tra il 15% e il 30% dei grassi nel pesce sono i soliti grassi saturi (cioè i grassi "cattivi"). Un po' meno che nel manzo e nel pollo, ma molto, molto di più che nei vegetali. E il grasso del pesce fa ingrassare esattamente come il grasso del pollo o del maiale. Il pesce contiene inoltre molto colesterolo. I gamberi e altri crostacei hanno quasi il doppio di colesterolo rispetto al manzo.

Uno studio pubblicato nel 2008 sulla rivista scientifica Journal of the American Dietetic Association, che analizzava il contenuto di acidi grassi nei pesci più diffusi sul mercato, ha determinato che i pesci più venduti sono quelli a più basso contenuto di omega3 e che presentano caratteristiche pro-infiammatorie e

quindi dannose alla salute. Tali pesci sono un cibo pericoloso per pazienti come i cardiopatici, quelli affetti da artrite, asma, o altre malattie autoimmunitarie, che sono particolarmente sensibili alle sostanze pro-infiammatorie (come quelle che derivano dall'acido arachidonico, la forma omega6 matura), in grado di alimentare una anomala risposta infiammatoria che può danneggiare i vasi, il cuore, i polmoni e le articolazioni.

Da un convegno del 2006 dei maggiori esperti nel campo della **contaminazione da mercurio** sono emerse raccomandazioni, pubblicate nel 2007 su Ambio (la rivista dell'Accademia Reale delle Scienze svedese) e riprese da varie autorità sanitarie nazionali, che invitano a mantenere molto bassi i consumi di pesce per donne in gravidanza e bambini al di sotto degli 11 anni, in quanto il mercurio è una neurotossina potente, e può interferire nello sviluppo del cervello, riducendo l'intelligenza dei bambini, specie se esposti durante lo stadio fetale.

I pesci di allevamento, anziché pescati nei mari e fiumi, non sono più "salutari", perché, se anche contengono meno mercurio, contengono un cocktail di **antibiotici**, farmaci in genere, sostanze chimiche presenti nei mangimi, cosicché, come tutti gli altri animali d'allevamento intensivo, diventano un concentrato di sostanze chimiche dannose.

Dal punto di vista ambientale, la pesca e l'itticoltura come le conosciamo oggi, forniscono un grosso contributo al depauperamento delle risorse ambientali e della biodiversità, spesso sottovalutato e messo in ombra dai più evidenti problemi dell'allevamento bovino e avicolo, ma tuttavia ugualmente rilevante. In un tale contesto, non è più accettabile la massima inflazionata "il pesce fa bene".

Per quanto riguarda l'assunzione di omega3 da integratori di origine animale, il tradizionale integratore, disponibile prima della scoperta del funzionamento delle microalghe, era il tanto odiato (perché di pessimo sapore) "olio di fegato di merluzzo", oggi disponibile in forma di capsule di olio di pesce insapori.

Si tratta di un prodotto che genera uno spreco di risorse e un impatto ambientale di vaste proporzioni: per una piccola quantità di olio di pesce, occorre pescare una quantità enorme di pesci. Attualmente tutte le "zone di pesca" del mondo sono state devastate dalla pesca selvaggia, e tutti gli esperti del settore concordano nell'affermare che la situazione non è più sostenibile.

Oltre all'assurdo dal punto di vista della sostenibilità e dello spreco di risorse, anche dal punto di vista della salute svariati studi pubblicati evidenziano come gli effetti benefici degli integratori a base di olio di pesce non siano mai stati dimostrati (vedi articolo: [Omega-3 dal pesce: non sono salutari](#)).

## Gravidanza, allattamento, infanzia

Nel bambino, una sufficiente dose di omega3 permette un corretto sviluppo cerebrale. In assenza di tale quota, le forti richieste per la crescita tissutale potrebbero portare a problemi visivi e neuro-psicologici di varia entità in base al livello di carenza. Ovviamente anche in età fetale e neonatale lo sviluppo del tessuto nervoso richiederà una forte dose di queste sostanze che, in questo caso, diventa onere esclusivo della madre fornire.

Il sistema enzimatico di maturazione dei PUFA è ancora poco efficiente nel feto e nel neonato e gli omega3 devono essere assorbiti già in forma matura attraverso il latte materno e la placenta. Si è visto come nel plasma materno le concentrazioni dei precursori sono maggiori rispetto al plasma placentare (e quindi del feto), mentre gli acidi grassi in forma matura si trovano a maggiore concentrazione nel plasma placentare piuttosto che in quello materno. Questo è un sistema elegante che la natura ha escogitato per facilitare l'apporto di nutrienti al feto, in un momento di sviluppo nervoso così delicato.

Purtroppo, questo porta anche a un rapido depauperamento dei depositi materni, che si accentua molto con il susseguirsi delle gravidanze durante l'arco della vita. Ciò implica che tali acidi grassi essenziali potrebbero dover essere assunti dalla donna anche in forma matura e non solo come precursori.

Di norma, dunque, il corretto apporto di PUFA nelle donne in gravidanza e allattamento può essere ottenuto semplicemente dai precursori ricavati dall'alimentazione (dai cibi vegetali), appunto perché l'efficienza di trasformazione da precursori a omega 3 maturi è molto migliore nelle donne rispetto agli uomini.

Tuttavia, è utile sapere che, nei casi in cui sia necessario invece l'apporto di omega3 in forma matura, sono facilmente disponibili quelli ricavati direttamente dalle alghe.

Nel caso in cui sia necessario valutare il livello di PUFA presente nell'organismo, il metodo più utilizzato, finora, è l'analisi dei lipidi delle membrane eritrocitarie, piastriniche e dei lipidi plasmatici.

## Raccomandazioni pratiche

Alla pagina "Acidi grassi e omega3" del sito VegPyramid sono riportate le quantità consigliate di alimenti vegetali che contengono la quantità adeguata di precursori nonché le indicazioni sui prodotti a base di alghe per l'ottenimento degli omega3 in forma matura:

[http://www.vegyramid.info/raccomandazioni/acidi\\_omega.html](http://www.vegyramid.info/raccomandazioni/acidi_omega.html)

## Bibliografia essenziale

1. Lipids. 1995 Apr;30(4):365-9. Fatty acid composition of erythrocyte, platelet, and serum lipids in strict vegans. Agren JJ, Törmälä ML, Nenonen MT, Hänninen OO.
2. Circulation. 2000 Nov 28;102(22):2677-9. Fish oil-derived fatty acids, docosahexaenoic acid and docosapentaenoic acid, and the risk of acute coronary events: the Kuopio ischaemic heart disease risk factor study. Rissanen T, Voutilainen S, Nyyssönen K, Lakka TA, Salonen JT.
3. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2002 Feb;26(2):233-9. A randomized double-blind, placebo-controlled study of the effects of supplementation with highly unsaturated fatty acids on ADHD-related symptoms in children with specific learning difficulties. Richardson AJ, Puri BK.
4. Br J Nutr. 2002 Oct;88(4):355-63. Eicosapentaenoic and docosapentaenoic acids are the principal products of alpha-linolenic acid metabolism in young men. Burdge GC, Jones AE, Wootton SA.
5. Am J Clin Nutr. 2003 Sep;78(3 Suppl):640S-646S. Achieving optimal essential fatty acid status in vegetarians: current knowledge and practical implications. Davis BC, Kris-Etherton PM.
6. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2004 Mar;7(2):137-44. Alpha-linolenic acid metabolism in men and women: nutritional and biological implications. Burdge G.
7. Gerontol 2007;55:45-57. Polyunsaturated fatty acids (n-3 PUFAs). L. DEI CAS, S. NODARI, A. MANERBA
8. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2010 Aug;83(2):61-8. Omega-3 long chain fatty acid synthesis is regulated more by substrate levels than gene expression. Tu WC, Cook-Johnson RJ, James MJ, Mühlhösler BS, Gibson RA.
9. Ailsa A Welch, Subodha Shakya-Shrestha, Marleen AH Lentjes, Nicholas J Wareham, Kay-Tee Khaw, "Dietary intake and status of n-3 polyunsaturated fatty acids in a population of fish-eating and non-fish-eating meat-eaters, vegetarians, and vegans and the precursor-product ratio of alpha-linolenic acid to long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids: results from the EPIC-Norfolk cohort", American Journal of Clinical Nutrition November 2010, Volume 92, Number 5, Pages 1040-1051, doi:10.3945/ajcn.2010.29457
10. EFSA, Parere scientifico sui Valori di Riferimento Dietetici per i grassi, compresi gli acidi grassi saturi, gli acidi grassi polinsaturi, gli acidi grassi monoinsaturi, gli acidi grassi trans e il colesterolo, 25 febbraio 2010
11. Weaver KL, Ivester P, Chilton JA, Wilson MD, Pandey P, Chilton FH., The content of favorable and unfavorable polyunsaturated fatty acids found in commonly eaten fish. J Am Diet Assoc. 2008 Jul;108(7):1178-85.

---

**Published Online:** 16 May 2013 -- Copyright © by **SSNV** / All rights reserved.

---

[\[ Torna alla Home Page di SSNV \]](#)

**I contenuti di questa pagina web non hanno lo scopo di fornire consigli medici individuali. Tutte le prescrizioni mediche vanno richieste direttamente a professionisti qualificati.**

### 5.3 *Olio di canapa.*

L'olio di semi di Canapa è un alimento dalle straordinarie proprietà nutrizionali, nonché un eccellente supplemento dietetico nella pratica medica.

La sua composizione rispecchia in tutto e per tutto le qualità stupefacenti che abbiamo illustrato L'olio di semi di canapa: le molte proprietà di questo meraviglioso prodotto naturale.

23 giugno 2011 alle ore 8.52



Per le sue caratteristiche l'olio di Canapa è utilizzabile alla stregua di un vaccino nutrizionale, ideale per la prevenzione grazie ai benefici portati al sistema immunitario nonché come valido rimedio antinfiammatorio per la cura di molte affezioni ad andamento cronico-degenerativo.

La proporzione perfetta: Omega6 - Omega3

La qualità più importante di quest'olio è senza dubbio la presenza di acidi grassi essenziali polinsaturi Omega 6 - Omega 3 nella proporzione migliore per l'essere umano: nessun altro alimento in natura è infatti in grado di garantire una proporzione 3:1, rapporto raccomandato dalle ricerche mediche e dalle più avanzate teorie in ambito di nutrizione.

I regimi dietetici occidentali sono sbilanciati anche per quanto riguarda gli acidi grassi insaturi, con rapporto Omega 6 - Omega 3 mediamente superiore a 10:1.

Questo sbilancio ha impatto sulla salute cardiovascolare, sulle funzioni mentali, su patologie respiratorie e cronico-degenerative e sui processi infiammatori alla base di buona parte delle malattie. Un bilanciamento di tale rapporto, che può essere ottenuto attraverso un'alimentazione naturale e consapevole, costituisce un'eccellente base di prevenzione ed è in grado di sostenere un miglioramento di tutte queste patologie.

Perché l'olio di canapa è migliore rispetto agli altri integratori di acidi grassi.

La principale differenza tra l'olio di semi di canapa e gli altri olii utilizzati per l'integrazione dietetica di acidi grassi polinsaturi sta ancora una volta nell'eccezionale e unico rapporto tra Omega 6 e Omega 3, poco sopra descritta. Passando in rassegna altri oli molto 'quotati' troviamo infatti che l'olio di borragine non contiene Omega 3 (ma contiene tracce di tossine naturali che col tempo possono danneggiare l'organismo).

Gli integratori di Omega 3 a base di olio di pesce sono ottenuti mediante processi di estrazione chimici e possono soffrire dell'inquinamento tipico del pesce (mercurio, diossina, metalli pesanti) che alla lunga sono molto pericolosi per la salute. L'olio di lino, fin troppo 'osannato', presenta rispetto all'olio di canapa un rapporto invertito e quindi sfavorevole tra Omega6 - Omega 3 e può contenere linamarina, potenzialmente tossica.

## Naturalmente antiossidante e immunomodulante

Nell'olio di canapa sono presenti quantità significative di Vitamina E, antiossidante naturale; fitosteroli e cannabinoidi (specialmente CBD, Cannabidiolo) che secondo le più recenti acquisizioni medico-scientifiche hanno un'importante funzione di modulazione per quanto riguarda il sistema immunitario e le funzioni cognitive.

L'olio di canapa è anche ricco di fibre, sali minerali, oligoelementi preziosi (calcio, potassio e magnesio) e carboidrati, tutti elementi che lo rendono ancor più un integratore completo e dal notevole profilo energetico.

## Indicazioni e principali effetti benefici sul metabolismo: l'esperienza del dott. Jonas

Nel corso della sua attività il dott. Jonas Elia, medico chirurgo specializzato in pediatria e neuropsichiatria infantile, dichiara di aver ottenuto risultati eccellenti grazie all'integrazione alimentare di olio di canapa in caso di:

- artrosi e artriti
  - patologie autoimmuni e sclerosi multipla
  - tendenza a sviluppare cisti e polipi
  - ipercolesterolemia e problemi nella funzionalità epatica;
  - dermatiti atopiche e affezioni cutanee in genere (psoriasi, herpes, eritemi, ecc..)
  - patologie a carico del tratto gastro-intestinale
  - ipertensione arteriosa e altre vasculopatie
  - patologie tipicamente femminili quali cisti ovariche, disturbi del ciclo, fibrocisti mammarie
  - tumori
  - disturbi del linguaggio e caratteriali, autismo, nevrosi, depressione
  - dolori muscolari e articolari
  - cardiopatie e aterosclerosi
  - convalescenza a seguito di ictus o infarto
- Il dott. Jonas suggerisce un apporto quotidiano di olio di semi di canapa nella misura di:
- un cucchiaino da tè al giorno in funzione preventiva (da sospendere solo nei mesi più caldi)
  - da uno a 3 cucchiaini da tavola da distribuire nella giornata per terapie d'attacco per una risposta ottimale nel caso in cui si vada a curare (o coadiuvare una cura per) una patologia già presente

La raccomandazione è valida ed efficace sui bambini, sugli adulti e sui centenari che hanno preservato con una sana condotta di vita la propria salute psicoemofisica.

## L'olio di semi di canapa a tavola

Il suo sapore ricorda la nocciola, è molto gradevole e va utilizzato a crudo per preservarne intatte le straordinarie qualità nutritive e virtù terapeutiche; può quindi accompagnare insalate, cereali, zuppe, pasta ecc.. al posto o a fianco dell'olio extravergine di oliva. L'olio di canapa è rigorosamente spremuto a freddo e viene venduto prevalentemente nei negozi di alimentazione biologica, va tenuto lontano da fonti di calore e luminose e una volta aperto si conserva in frigorifero.

## Olio di semi di canapa e THC

Vale lo stesso discorso fatto sui semi di canapa ma in casi simili è sempre utile ripetersi.

L'olio di semi di canapa contiene una percentuale infinitesimale di THC (meno di una parte su un milione), il principio responsabile dell'effetto psicoattivo della marijuana. Il che significa che per avere un effetto tossico da questo alimento (analogo a quello che si ottiene con un solo spinello), occorrerebbe berne una quantità intorno ai dieci litri al giorno...

Da: [ilsentiero.net](http://ilsentiero.net)

#### 5.4 *Allattamento: latti formulati vegetali (S.S.N.V.).*

Come tutti sanno, l'allattamento al seno è il miglior nutrimento per il bambino: per tale motivo l'OMS raccomanda almeno per i primi sei mesi l'allattamento al seno esclusivo. Tuttavia, in non frequenti situazioni questo non è possibile e per questo motivo è necessario utilizzare, parzialmente o totalmente, latti di diversa derivazione opportunamente formulati per avvicinarli il più possibile nella composizione al latte materno. I latti formulati esistenti in commercio sono di due tipi: latti derivati dal latte vaccino o latti di origine vegetale (quasi tutti derivati dalla soia e uno solo derivato dal riso).

I riferimenti a cui devono attenersi i produttori di latti adattati sono stabiliti sul "Global Standard for the composition of infant formula: Recommendations of an ESPGHAN coordinated International Expert Group", pubblicato sul JPGN 2005; 41: 584-99

Sul documento dell'ESPGHAN sono individuati componenti raccomandati e componenti opzionali.

Per i primi viene indicato un limite minimo ed uno massimo: si tratta di limiti di sicurezza al di fuori dei quali non vi sono garanzie per la salute del lattante. Non vengono indicati valori ottimali.

Per i componenti opzionali (per es. i cosiddetti fattori funzionali come Nucleotidi, LC-PUFA Lattoferrina Oligosaccaridi) vengono suggeriti solo valori indicativi.

Da sottolineare che per alcuni nutrienti (es. proteine, carboidrati e grassi) i valori raccomandati sono espressi in g/100 Kcal e non in g/100 ml, condizione che rende meno agevole il confronto fra i valori ESPGHAN e i valori riportati dalle etichette nutrizionali dei latti adattati.

#### **Latti formulati vegetali acquistabili in Italia**

Si tratta di latti idonei all'alimentazione del lattante a partire dalla nascita. Da 1 a 6 mesi, vengono denominati latti di "tipo 1". Nel secondo semestre di vita i latti di tipo 1 possono essere sostituiti da latti di identica denominazione ma di "tipo 2". L'unica eccezione è il Risolac che ha un'identica formulazione per tutto il primo anno di vita.

Qui elenchiamo quelli disponibili in commercio, in Italia.

LATTI DI INIZIO tipo 1 (DA 0 A 6 MESI)

Nome	Marca	Caratteristiche
------	-------	-----------------

Aptamil Soya 1	Milupa	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Formulat Soya	Dicofarm	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Mellin Soia 1	Mellin	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Sinelac 1 (a base di soia)	Humana	Arricchito in taurina, carnitina
Risolac (a base di riso)	Plasmon	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo

#### LATTI DI PROSEGUIMENTO tipo 2 (DAI 6 MESI A FINE SVEZZAMENTO)

Nome	Marca	Caratteristiche
Aptamil Soya 2	Milupa	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Mellin Soia 2	Mellin	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo
Sinelac 2 (a base di soia)	Humana	Arricchito in taurina, carnitina
Risolac (a base di riso)	Plasmon	Arricchito in taurina, carnitina, colina, inositolo

#### Latti formulati vegetali acquistabili all'estero

I latti elencati sopra si possono acquistare in qualsiasi farmacia, ma le esperienze di alcuni genitori mettono in luce come l'acquisto di latti formulati dall'estero sia economicamente più conveniente rispetto all'acquisto in Italia, anche tenendo in considerazione le spese di trasporto.

Indichiamo qui quali prodotti vegetali risultano disponibili e dove si possono acquistare. Sono tutti a base di soia.

**Toepfer Lactopriv** (la ditta produttrice è la stessa che distribuisce in Italia il Neolatte)

#### **Nutrilon Soja 1 e 2**

Alcuni siti esteri in cui possono essere acquistati i latti adattati di cui sopra:

<http://www.babyneo.de>

<http://www.holland-at-home.com/en/baby-child/baby-food/baby-milk.html>

<http://it.vitazita.com/it/lowest-price/nutrilon/>

Ecco una tabella riportante i riferimenti principali ESPGHAN a confronto con i latti citati (vengono riportate la composizione media su 100 ml di latte pronto all'uso):

<b>Parametri</b>	<b>Riferimenti ESPGHAN</b>	<b>Toepfer Lactopriv</b>	<b>Nutrilon Soja 1</b>
Energia kcal	Proteine g (dalla soia)	Carboidrati g	Grassi g
60-70	1,3-2,1	5,4-9.8	2,6-4,2
67	1,7	7	3,6
66	1,3	7,3	3,4

Siti da cui possono essere recuperati i dati di composizione dei latti citati:

Toepfer Lactopriv:

<http://www.toepfer-babywelt.de/lang-en/m296/Babyfood/Milk-Free-Infant-Formula.c291/d354.html>

Nutrilon Soja 1 e 2

<http://www.holland-at-home.com/en/nutrilon-soya-2-follow-on-milk-1-pack-of-900-gr.html>  
<http://pharmasimple.com/fr/p/5069-nutrilon-soja-1-800g>

### **Latti vegetali dopo l'anno**

Per i bambini che utilizzano il latte adattato si pone spesso il problema di quanto a lungo continuarne l'utilizzo e da quando sia possibile sostituirlo con un comune latte vegetale. Anche per i bambini allattati al seno, ci si chiede spesso a che età si possa iniziare a utilizzare il comune latte vegetale.

Il latte adattato, o quello materno, va continuato certamente fino all'anno di età.

E sarebbe certamente auspicabile che, laddove il bambino è allattato con latte materno, questo tipo di alimentazione proseguisse ben al di là dei 12 mesi. Tuttavia nella pratica, dopo i 12 mesi, nella maggioranza dei casi, si osserva spesso che l'alimentazione dei bambini si estende ad una gamma di alimenti tale da ridimensionare il latte adattato o materno in un ruolo di alimento complementare, a volte perfino marginale.

Va anche segnalato che possono realizzarsi situazioni particolari in cui bambini di età superiore a 12 mesi consumano ancora quantità di latte, adattato o materno, molto elevate, preponderanti sul resto dell'alimentazione. In questi casi, i comuni latti vegetali non possono sostituire tale latte: esso continua a rappresentare un alimento determinante per l'apporto nutrizionale.

Nei casi più comuni, invece, in cui il latte adattato o materno sia complementare o marginale, dai 12 mesi in avanti, i prodotti comunemente definiti "latti vegetali" offrono a chi



prepara la dieta, che sta diventando vieppiù semisolida o solida, la possibilità di utilizzare un insieme di bevande apprezzate e versatili. Il latte infatti, più che un alimento ben definito, è un gruppo di alimenti uniti dai comuni denominatori dello stato fisico liquido e del colore bianco. I lattini vegetali possono dunque essere utilizzati, in tempi successivi, con lo stesso principio della varietà che dovrebbe caratterizzare il consumo degli altri alimenti, in particolare dei cereali, dei legumi, della verdura e della frutta.

I lattini vegetali (di soia o di cereali) sono particolarmente interessanti per il loro contenuto proteico, di minerali, vitamine e per l'assenza, a differenza di quelli animali, di colesterolo e grassi saturi. E' consigliabile scegliere sempre le varianti addizionate con calcio e non dolcificate o aromatizzate.

A proposito dei lattini di cereali, andrebbero privilegiati, come per i cereali in chicco, quelli preparati a partire da cereali integrali oppure semi-integrali, caratterizzati da un contenuto in minerali e vitamine ben più elevato dei lattini preparati da cereali raffinati.

In conclusione, i comuni lattini vegetali sono bevande che è facile inserire anche occasionalmente nella dieta giornaliera, sono spesso assai gradite sotto il profilo del gusto e risultano interessanti da punto di vista nutrizionale.

---

**Published Online:** 14 Sep 2014 -- Copyright © by SSNV / All rights reserved.

---

***I contenuti di questa pagina web non hanno lo scopo di fornire consigli medici individuali. Tutte le prescrizioni mediche vanno richieste direttamente a professionisti qualificati.***

### 5.5. *La vitamina B12 nelle diete veg (S.S.N.V.)*

**La vitamina B12 nelle diete vegetariane  
dr.ssa Luciana Baroni**

---

Cominciamo con quello che è il concetto di maggiore importanza e che dà senso a tutto quello che leggerete in seguito: la vitamina B12 è un nutriente essenziale per l'organismo di tutti gli animali, uomo compreso, ma nessun animale è in grado di produrla.

La vitamina B12 deve quindi essere ricavata da fonti esterne all'organismo. Mentre la fonte naturale di tutte le altre vitamine (eccetto la vitamina D) sono i cibi vegetali, per la vitamina B12 non è così, perché le piante non la utilizzano per il loro metabolismo (anche se viene riportato in letteratura che alcune piante ne conterrebbero).

La fonte naturale di vitamina B12 sono solo alcuni microrganismi: batteri, funghi e alghe. Mentre i batteri producono molta vitamina B12 attiva, funghi e alghe producono soprattutto analoghi inattivi, che possono esercitare effetti negativi sul metabolismo della vitamina B12 attiva.

Fonte: [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/54/Formula\\_vitB12.gif](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/54/Formula_vitB12.gif)

Esistono infatti svariate forme di vitamina B12, ma quelle dotate di attività metabolica sono solo due: la deossiadenosilcobalamina e la metilcobalamina. Tutte le altre forme, chiamate analoghi

inattivi, non possono essere utilizzati dall'organismo umano. Esse, oltre ad essere prive di attività metabolica, possono competere con l'assorbimento intestinale della forma attiva e accelerare una situazione carenziale.

Le azioni metaboliche della vitamina B12 comprendono il trasporto di gruppi metilici e l'attività enzimatica: più precisamente, la vitamina B12 è un coenzima, il che significa che la sua presenza è indispensabile per il funzionamento di due enzimi: il primo, la metilmalonil-CoA-mutasi, interviene nel metabolismo degli acidi grassi mentre il secondo, l'omocisteina-metiltransferasi, interviene nella sintesi di metionina, uno degli aminoacidi essenziali.

Questo implica che la vitamina B12 è indispensabile per il corretto svolgimento di importanti tappe metaboliche: la sintesi degli acidi nucleici che permette tra l'altro la formazione dei Globuli Rossi, il metabolismo di proteine e lipidi, che assicura l'integrità del Sistema Nervoso centrale e periferico.

Da tutto quanto premesso, è facilmente intuibile come la carenza di vitamina B12 si traduca in un malfunzionamento di queste vie, con gravi conseguenze sull'integrità del sistema emopoietico e del Sistema Nervoso. Volendo dare un nome a queste situazioni, la carenza di vitamina B12 può provocare una forma tipica di anemia, definita anemia megaloblastica, ma soprattutto alterazioni a carico del Sistema Nervoso Centrale, con depressione, disturbi della memoria fino alla demenza, sofferenza del midollo spinale fino alla tetraparesi, e Periferico (neuropatie).

## 5.6. *Un giorno da veg (dr.ssa Michela De Petris)*

Un giorno da veg\*

Almeno un giorno alla settimana da veg\* dovremmo farlo tutti.

In Inghilterra è quasi obbligatorio, in Spagna è caldamente consigliato, da noi se ne parla sempre più spesso. Dovrebbe far parte del senso civico di ognuno, della coscienza collettiva, della nostra responsabilità verso le generazioni future.

Ma andiamo con ordine...

### Cosa vuol dire un giorno da veg\* ?

Significa che per un giorno alla settimana si può provare a mangiare TUTTO VEGETALE senza consumare cibi animali come carne, salumi, pesce, latte, formaggio, burro, uova, miele.

### Perché?

È il minimo che possiamo fare per il nostro pianeta: è facile, gustoso, economico e molto salutare!

Qualche numero per capire meglio

La seconda causa del surriscaldamento terrestre (dopo l'edilizia abitativa sita al primo posto ed i trasporti, al terzo) è il settore zootecnico (The Lancet 2007).

Gli allevamenti intensivi (molto più numerosi di quelli estensivi) producono il 18% dei gas serra emessi nell'ambiente (anidride carbonica, metano, protossido d'azoto) (FAO 2006).

Ci vogliono 40 calorie di combustibile fossile per produrre una caloria ottenuta da proteine di carne bovina, 39 calorie per una caloria da uova, 14 calorie per una da latte e 14 per una da carne di maiale; servono invece solo 2.3 calorie di combustibile per produrre una caloria di proteine da grano (Pimentel 2003).

Occorrono 100.000 litri d'acqua per produrre 1 kg di carne di manzo contro solo 2000 litri d'acqua per 1 kg di soia, 900 litri per uno di grano e 500 per uno di patate.

La produzione di 1 kg di carne bovina causa l'emissione di gas serra equivalente a quella che si ottiene guidando per 3 ore lasciando contemporaneamente accese tutte le luci di casa (New Scientist 2007).

In un anno un onnivoro produce tanti gas serra quanti ne rilascia un'auto di grossa cilindrata che compie tutti i giorni 13 km (4758 km/anno); per un ovo-latto-vegetariano i km percorsi dalla stessa auto diminuiscono a 6 km/die (2427 km/anno), mentre scendono a 1.7 km/die (629 km/anno) se l'alimentazione è del tutto vegetale (veg\*), ma non biologica e si riducono a 0.7 km/die (281 km/anno) se è vegetale ed anche biologica (veg\* bio) (Foodwatch 2008). Quindi, un onnivoro inquina 8 volte di più rispetto a un veg\* convenzionale (non biologico) e 18 volte di più rispetto ad un veg\* bio.

Mangiare veg\* una volta alla settimana consente di risparmiare 11.3 km a settimana (13 - 1.7 km), pari a 587 km/anno; scegliere veg\* tre volte a settimana triplica il risparmio: 1761 km/anno (4758 - 629 km); essere veg\* sette giorni su sette permette di risparmiare 4129 km/anno (4758 - 629 km).

### Cosa posso mangiare nel “mio” giorno da veg\* ?

Un sacco di buone cose come:

- cereali (tutti, non solo pasta e riso, ma anche farro, orzo, avena, polenta, cous cous, miglio, grano saraceno, kamut, quinoa, amaranto...)
- legumi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli, cicerchie, soia)
- secondi vegetali alternativi (tofu, seitan, tempeh, burger vegetali, crocchette di legumi, falafel, hummus, farifrittate...)
- frutta e verdura in quantità
- semi oleaginosi (di lino, sesamo, zucca, girasole, papavero), frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, anacardi)
- frutta disidratata (fichi, datteri, albicocche, prugne, uvette, mele...)
- malto, marmellata, crema di sesamo (tahin), crema di mandorle e di nocciole

E al posto del latte per colazione?

Una bella spremuta di agrumi (ricca di tante vitamine), un succo di frutta (meglio senza zucchero), un centrifugato di verdura (ottimo rimineralizzante), un tè verde (potentissimo antitumorale), un caffè (normale o anche d'orzo), una tazza di latte vegetale (di riso, farro, avena, mandorla, nocciola...) molto gustoso, ben più digeribile di quello vaccino e a contenuto zero di colesterolo.

In definitiva

La nostra salute ed il futuro del pianeta dipendono da noi; il cittadino ha un'arma potentissima nella manica: la facoltà di comprare un cibo piuttosto che un altro. Nessuno ci obbliga a cucinare bistecche di carne piuttosto che pasta e fagioli , a bere latte di mucca invece che lattini vegetali o a preparare del pesce al posto di squisite crocchette di legumi (falafel)...si tratta solo di iniziare a cambiare abitudini!

Proviamo a fare ognuno il “nostro” giorno da veg\* e scopriamo come è facile e vantaggioso: ci si sente più energici, più lucidi, più leggeri; si digerisce meglio, si aiuta l'organismo a normalizzare pressione arteriosa, colesterolo e trigliceridi, si previene l'osteoporosi e, in più, si inquina molto meno l'ambiente con grandi benefici per la nostra salute, per gli animali e per il pianeta!

E, se UN giorno alla settimana da veg\* ci appassiona, ci fa sentire meglio fisicamente, intellettualmente e più a posto con la nostra coscienza (basta solo provare!)...nulla ci vieta di farne anche DUE, TRE o addirittura SETTE su SETTE: non abbiamo nulla da perdere e tutto da guadagnare!

Per chi volesse approfondire questo importante argomento segnalo 3 siti internet molto interessanti e 3 libri decisamente “illuminanti”, eccoli:

www.scienzavegetariana.it  
www.agireoraedizioni.org  
www.cambiamenu.it

Vegetariani...e allora?  
Viviana Ribezzo, Gabriella Crema  
Edizioni Cosmopolis

Diventa vegan in 10 mosse  
Marina Berati, Massimo Tettamanti  
Edizioni Sonda

Ricette da favola per bimbi sani e...mamme in gamba  
Michela De Petris  
Edizioni Novalis

Dott.ssa Michela De Petris  
Medico Chirurgo  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
cell. 328 37 37 882

### **5.7. I farmaci “generici” o “equivalenti”.**

*Per quanto riguarda i farmaci, i cosmetici, i biocidi, e tutte le sostanze chimiche, è ben noto che ogni nuovo prodotto – per essere immesso sul mercato – deve obbligatoriamente essere testato sugli animali. In primis, per individuarne il grado di tossicità, come ad esempio nel tristemente famoso test LD50, o LC50, che individua la dose per somministrazione acuta per la quale muore il 50% delle cavie. In particolare, per i farmaci, prima ancora di passare alla sperimentazione clinica sull'uomo, ne è previsto il test sugli animali sulla base di una somministrazione sia acuta sia prolungata, oltre ad altre prove. Volendo assumere farmaci per i quali non sia obbligatorio all'atto della produzione il test sugli animali, e ove non si voglia o possa far uso di medicinali omeopatici (i quali, non essendo farmaci, non devono essere obbligatoriamente testati su animali) o non si voglia ricorrere alla medicina alternativa, è preferibile usare i farmaci cosiddetti “generici”, alias ‘equivalenti’.*

*Contrariamente a quanto si può pensare (corrono voci assurde in merito), i farmaci generici non sono affatto inferiori, come efficacia, a quelli analoghi “non generici”. La differenza sta tutta nel nome. Infatti, è stata fatta nel 2001 dal Ministero della salute e dalla ASSOGENERICI (l'associazione che riunisce le aziende produttrici di farmaci generici), una campagna di informazione che invita ad utilizzare tali prodotti. Si tratta dei medicinali il cui uso si è protratto per ben oltre 30 anni, e di conseguenza ne è scaduto il brevetto. Possono quindi essere prodotti da qualsiasi industria farmaceutica. Tali medicinali sono – a detta del Ministero della Salute stesso – di consolidata efficacia e qualità, essendo stati commercializzati per lungo tempo, e hanno le medesime caratteristiche del farmaco da cui derivano (stessa molecola, principio attivo e composizione). Posso differire per gli eccipienti, che però non alterano le proprietà del farmaco.*

*Costano per legge almeno il 20% in meno dei loro sostituti più recenti. Il loro nome è identificato non in base al marchio commerciale del prodotto originario (spesso di fantasia) ma al nome del “principio attivo” sul quale si basano, ed al nome dell'azienda che li commercializza (es. Nicergolina GNR, dove Nicergolina è il nome del principio attivo, e GNR è il nome della ditta che produce/vende il farmaco). In base ad una legge speciale, se il medico che prescrive il farmaco non scrive sulla ricetta – accanto al nome del medicinale – “non sostituibile”, significa che il farmacista può proporre il medicinale “generico” al posto della specialità indicata, che in genere ha un nome commerciale diverso, ma stesse qualità terapeutiche.*

*Pertanto, l'uso di tali farmaci consente di utilizzare medicinali per i quali la sostanza responsabile dell'attività terapeutica (il principio attivo) non deve più essere testato su animali, essendone già noti gli effetti sull'uomo, come nel caso dei principi attivi dei cosmetici per i quali le ditte produttrici dichiarano di non utilizzare più nuove molecole a partire da una certa data in poi. È chiaro che se l'utilizzo di tali farmaci si generalizzasse, le industrie farmaceutiche dovrebbero rinunciare ad inventare nuove molecole chimiche per curare malattie e disfunzioni già perfettamente curabili con molecole preesistenti e prive di particolari effetti collaterali, col risultato di dover rinunciare ad un numero elevato di sperimentazioni su animali, brevetti, e quindi di guadagni. Ciò potrebbe inoltre spingerle a chiedere al legislatore di abbandonare l'imposizione dei test dei nuovi farmaci sugli animali, per concentrarsi invece sui metodi sostitutivi.*

A conferma di quanto sopra, riportiamo un articolo apparso su *Quotidiano Sanità* del 23 dicembre 2013:

Da *QuotidianoSanità*, 23 dicembre 2013.

Farmaci generici. Monitorate 6 molecole in altrettante aree terapeutiche: "Non ci sono differenze significative coi brand". Ecco i dati.

Lo rivela il primo studio retrospettivo su 350.000 pazienti, che ha analizzato sei medicinali per: dislipidemia (simvastatina); ipertensione (amlodipina); cardiologia (propafenone); psichiatria (sertralina); osteoporosi (alendronato) e diabetologia (metformina). Un risultato importante anche dal punto di vista farmaco-economico. I dati, presentati a Roma, sono pubblicati su PlosOne

“I generici “off-patent” (a brevetto scaduto) non presentano differenze statisticamente significative rispetto ai corrispondenti brand. È quanto emerge dal primo studio osservazionale retrospettivo, che ha analizzato la persistenza, l'aderenza e altri parametri di sei molecole specifiche a partire dai database relativi a circa 350.000 pazienti lombardi.

Realizzato con il contributo incondizionato di DOC Generici, lo studio è stato pubblicato su PlosOne e i risultati preliminari sono stati presentati a Roma in occasione dei recenti congressi SIIA, SIMI e SISA. “L'introduzione dei farmaci generici è un passo importante nel controllo dei costi sanitari e nel liberare risorse che possano essere utilizzate per terapie innovative”, dichiara il Professor Alberico L. Catapano, Presidente della Società Europea Aterosclerosi e Ordinario di Farmacologia all'Università di Milano. “Allo stesso tempo è fondamentale dimostrare che gli effetti misurabili nella popolazione esposta siano del tutto confrontabili a quelli del farmaco originatore. I dati preliminari oggi a disposizione vanno in questa direzione”.

Lo studio - il primo con queste caratteristiche - ha confrontato popolazioni omogenee per età e sesso, in trattamento con farmaco brand o con il relativo farmaco generico, prendendo in considerazione i database amministrativi dal 2008 al 2011 relativi a 347.073 pazienti appartenenti a 5 ASL lombarde (Bergamo, Lecco, Milano città, Milano 2-Melegano, Pavia), cioè il 9,02% della popolazione totale di queste unità sanitarie, che è di circa 4 milioni di persone.

Le 6 aree terapeutiche e le molecole studiate sono: dislipidemia (simvastatina) - C10AA01, ipertensione (amlodipina) - C08CA01, cardiologia (propafenone) - C01BC03, psichiatria (sertralina) - N06AB06, osteoporosi (alendronato) - M05BA04 e diabetologia (metformina) - A10BA02.

In base allo studio, dopo 34 mesi di osservazione, la conformità e la persistenza sono in favore dei farmaci generici in tutte le aree terapeutiche e statisticamente significative per quanto riguarda i seguenti gruppi: metformina, amlodipina, simvastatina, e sertralina. Gli outcomes considerati sono l'aderenza e la persistenza in terapia, la mortalità, il consumo di risorse e altri “health costs”, come ospedalizzazioni e visite specialistiche: essi non mostrano differenze significative, a livello statistico, tra il generico off-patent e il brand off-patent.

Nelle conclusioni dello studio, inoltre, si legge che Il farmaco off-patent generic appare anche in

Italia un'opportunità terapeutica di elezione in funzione degli esiti clinici e delle ricadute economiche sia per il National Health Service sia per il cittadino. Il farmaco off-patent generic può portare ad un aumento dell'efficienza dei sistemi sanitari e aumentare la proporzione della popolazione che beneficia di una copertura sanitaria.”

.....

di Viola Rita

23 dicembre 2013

© Riproduzione riservata

*Nota: desideriamo sottolineare come tale verifica confermi quanto universalmente noto, ossia che il farmaco 'generico' (stessa molecola dello 'specifico' per il quale è solo scaduto il relativo brevetto) abbia identica efficacia rispetto all'analogo 'specifico', come confermato anche da Silvio Garattini in una recente intervista televisiva (2014). Per cui l'utilizzo di farmaci per i quali è scaduto il brevetto, oltre a costare meno ai pazienti ed allo Stato (con possibilità di destinazione dei fondi alla ricerca, magari senza animali non umani) ed a fornire più garanzie in merito ai possibili effetti collaterali rispetto a farmaci nuovi prodotti in sostituzione dei primi, evita altresì di incentivare la produzione di questi ultimi, per i quali verranno utilizzati milioni di cavie non umane e centinaia di cavie umane, risparmiando tempo, denaro e molte vite. La diceria secondo la quale i farmaci generici sono il 20% meno efficaci di quelli di marca (es. il Nimesulide, generico, rispetto all'Aulin, stessa molecola ma nome commerciale diverso) è assolutamente senza fondamento, e probabilmente risale alla legge che impone per i generici un prezzo del 20% meno elevato del corrispondente prodotto 'di marca'.*

*Per ulteriori informazioni, consultare il sito dell'Assogenerici: [www.assogenerici.it](http://www.assogenerici.it).*

## **5.8. Veterinari segnalati.**

*La presente rubrica ha l'intento di rendere noti i nomi di veterinari che – secondo il parere dei nostri lettori – si sono particolarmente distinti per competenza, amore per gli animali, e senso etico. Decliniamo ovviamente ogni responsabilità in merito a tali segnalazioni, ma le divulghiamo volentieri in quanto ci vengono da antispecisti, e quindi persone indubbiamente dalla parte ... degli animali! Ciò non significa, ovviamente, che altri professionisti non siano altrettanto bravi e meritevoli di segnalazione. Vi invitiamo pertanto a segnalarci eventuali altri nominativi da aggiungere a questa bacheca permanente. L'ordine di elencazione è strettamente alfabetico (Cognome, nome).*

- . Dottoressa Helen Giuliano, collabora con il Dr . Zeira del San Michele (v. oltre). E' Direttore presso la Clinica Via Emilia di Sordio (LO) Via Emilia, 22. Tel. 02.98260728.
  - . Dottor Silvio Pacia, Via Aurelia, 77, Loano (SV) – (vegano, omeopata). Tel. 019.66191
  - . Dottor Offer Zeira, direttore sanitario Ospedale Veterinario San Michele, Via I Maggio 37, Tavazzano con Villavesco (LO) Tel. 0371 760479.
-