

CONVEGNO “CIBO E SALUTE”

Presentazioni dei relatori e delle conferenze

“L’impatto ambientale delle nostre scelte alimentari” ORE 14.00

Dott. Massimo Tettamanti

Direttore del comitato scientifico del Nutrition Ecology International Center NEIC, che si occupa dell'impatto delle scelte alimentari sull'ambiente, sulla salute, sulla società e sull'economia. Impegnato da anni nell'antivivisezionismo etico e scientifico e nella ricerca e diffusione di metodi alternativi, è Consulente scientifico dell'associazione ATRA, responsabile del Centro Internazionale per le Alternative nella Ricerca e nella Didattica I-CARE, Consigliere Scientifico e Consulente onorario del Committee for the Purpose of Control and Supervision of Experiments on Animals del Governo Indiano e Advisor del Mahatma Ghandi Center del Governo Indiano. Autore di molti libri tra i quali “Ecologia della Nutrizione”, “Chimica e Ambiente”, “Tossicità legale”, ecc..

L'animale d'allevamento, considerato come macchina che trasforma risorse vegetali in animali, è completamente inefficiente. È definito l'indice di conversione come la quantità di kg di vegetali necessari a far aumentare il peso dell'animale di un kg: mediamente, per un bovino, sono necessari 11 kg di vegetali per far crescere di un kg l'animale; contando gli scarti di macellazione, servono 15 kg di vegetali per ottenere 1 kg di carne. Facendo un confronto con le proteine, anziché col peso dei vegetali, i risultati sono simili: per produrre un kg di proteine animali servono 16 kg di proteine vegetali. Per questo gli animali d'allevamento sono chiamati "fabbriche di proteine alla rovescia". Questo spreco di risorse causa, oltre che ovvi problemi sociali (disuguaglianza nella distribuzione delle risorse), anche gravi impatti sull'ambiente.

“I vantaggi della dieta senza prodotti animali” ORE 14.45

Dott.ssa Michela De Petris

Michela De Petris è medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione, medico ricercatore, incarico di Medico Ricercatore in studi di intervento alimentare presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, medico specialista dell'Ospedale San Raffaele di Milano, dietologa libero professionista, specialista in alimentazione vegetariana, vegana, macrobiotica e della terapia nutrizionale nel paziente oncologico.

Membro del Comitato Medico Scientifico dell'Associazione Vegetariana Italiana (AVI), della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV) e dell'Istituto per la Certificazione Etica ed Ambientale (ICEA).

Docente di Nutrizione Clinica nei corsi di Alimentazione e Benessere indetti dalla Regione Lombardia. Autrice del libro "Ricette da favola" (Editrice Novalis)

Le diete vegetariane correttamente bilanciate sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e comportano benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di numerose patologie. Sul piano nutrizionale offrono molteplici vantaggi come ridotti contenuti di acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali a fronte di ben più elevati apporti di carboidrati complessi, fibre, magnesio, potassio, acido folico, vitamina C, vitamina E ed antiossidanti. Regimi alimentari basati sui cibi vegetali (diete vegetariane e/o vegane) sono auspicabili per ridurre l'incidenza di svariate malattie cronico-degenerative (diabete, ipertensione arteriosa, osteoporosi, ipercolesterolemia, gotta, sovrappeso, tumori...) e per migliorare la prognosi nei soggetti già affetti. Per quanto riguarda i tumori, le Linee Guida per la loro prevenzione raccomandano di consumare molti cibi vegetali, il più possibile allo stato integrale e di limitare quelli di origine animale, soprattutto carni rosse e salumi. I fattori dietetici più importanti nel favorire la comparsa di neoplasie sono l'eccesso di grassi saturi, di proteine animali e la carenza di sostanze protettive come antiossidanti, e fibre. Il 30-40% delle patologie tumorali è influenzato dalle nostre scelte dietetiche.

“Allevare i figli dall’infanzia all’adolescenza con la dieta vegetariana”

ORE 16.00

Dott. Luciano Proietti

Dottore in Medicina e Chirurgia, specializzato in Pediatria.

Dopo la laurea in Medicina e Chirurgia, si specializza in Pediatria e inizia a occuparsi di nutrizione, in particolare di vegetarianismo, macrobiotica e igienismo, con particolare riferimento all’età pediatrica.

Nel 1975 svolge le prime ricerche in Italia sull’alimentazione vegetariana nel bambino presso il Centro di auxologia della Clinica Pediatrica dell’Università di Torino, diretto dal professor Lodovico Benso, con le prime valutazioni auxologiche di bambini vegetariani.

Ha lavorato presso l’ospedale Infantile Regina Margherita di Torino. Si interessa da sempre di Medicina e di salute nel suo aspetto globale: storico, antropologico, ambientale, nutrizionale con particolare attenzione all’età evolutiva.

Autore di due libri: Figli vegetariani e Mangia (Bene) che ti passa.

"Nel bambino l’approccio alla sua nutrizione richiede una speciale attenzione: l’età evolutiva, infatti, è esposta a particolari rischi inseguito a specifici bisogni di accrescimento. L’equilibrio nutrizionale è più delicato rispetto all’adulto, per cui può essere più facile andare incontro a carenze o scompensi. Dopo decenni di ricerche e studi cominciamo solo ora a comprendere le esigenze nutrizionali fisiologiche del bambino utili ad evitare le carenze dei secoli passati e gli eccessi (nei paesi ricchi) degli ultimi decenni. Il rischio nutrizionale che corre il bambino dell’Occidente ricco è l’eccesso: di calorie, di proteine, di zuccheri, di grassi con le conseguenze dell’aumento di obesità, diabete, tumori, allergie.

Nel bambino una dieta vegetariana basata sull’allattamento materno prolungato fino ai due-tre anni di vita e su alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, frutta e verdura) è la più fisiologica premessa per un accrescimento ottimale e un buon stato di salute esente da malattie."

“L’allattamento al seno: sano, sicuro ed ecologico” ORE 17.15

Dott.ssa Luisa Mondo

Medico Chirurgo, docente universitaria, specialista in Igiene e Medicina Preventiva, epidemiologa. Vegetariana da 29 di cui gli ultimi 8 vegana; celiaca, mamma di un ragazzino e due bimbe vegetariani, pacifista, animalista; si occupa di alimentazione non-violenta, allattamento al seno e biologico.

L’allattamento al seno è un bene e come tale va protetto: è una delle principali misure per garantire il mantenimento della salute dei bambini: i dati di efficacia sono innumerevoli, coerenti, replicati nel tempo e dimostrano che i bambini nutriti con sostituti del latte materno si ammalano e muoiono di più di quelli allattati al seno, ovunque nel mondo. I numerosi e indiscussi svantaggi per i lattanti, i genitori e la società del latte artificiale rispetto al latte materno sul piano biologico, nutrizionale, affettivo, relazionale, nonché economico ed ecologico sono stati ampiamente studiati. L’Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) raccomanda, come misura di salute pubblica, di nutrire i bambini con latte materno, senza aggiungere altro (allattamento al seno esclusivo) per i primi sei mesi di vita e di continuare ad allattare poi fino ai due anni di vita e oltre, integrando con cibi idonei alla crescita del bambino. La promozione dell’allattamento prevede iniziative attuate in programmi messi in atto da WHO e UNICEF, ma anche tramite il rispetto delle leggi su maternità e allattamento e grazie all’applicazione del Codice internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno.



Per ulteriori informazioni:

ATRA - Associazione svizzera per l’abolizione della vivisezione

TEL. 091 970 19 45

infoatra@bluemail.ch

www.atra.info