

In questa sezione sono raccolti alcuni articoli che esprimono modi di manifestare la vegefobia.

Si consiglia di visitare il [blog dedicato alle testimonianze di vegefobia](#) .

- [Attaccare gli animali, trattando i vegetariani come femminucce](#)
- [Attaccare gli animali accusando la dieta vegan di causare danni gravissimi al sistema nervoso](#)
- [Attaccare gli animali accusando di morte il veganismo](#)
- [Attaccare gli animali ridicolizzando la sessualità dei vegetariani](#)

Attaccare gli animali, trattando i vegetariani come femminucce

L'India finisce nel pallone

Il Paese è abitato da circa un sesto della popolazione mondiale ma ha un campionato ridottissimo con soltanto 10 squadre, che dura da novembre a marzo. La rotta però è ora cambiata, grazie a sponsor e investimenti: e la rincorsa al cricket è cominciata..

PARIGI, 7 gennaio 2007 – Un miliardo di abitanti, circa un sesto della popolazione mondiale, e solo dieci squadre per un campionato anomalo che dura da novembre a marzo. Le star sono brasiliani sovrappeso e bomber africani. E' il calcio indiano che quest'anno festeggia l'undicesima stagione con la speranza di ritrovare la gloria del passato e rubare i riflettori al cricket.

NUDI – La storia del calcio indiano comincia già nel XIX secolo. Ben prima che il Real Madrid nascesse, in India si tiravano già calci al pallone. Il Mohun Bagan fu fondato nel 1889. Negli anni '20, quando il fascismo trasformò il calcio italiano in sport di massa, le squadre indiane battevano regolarmente i maestri inglesi e scendevano in campo a piedi nudi.

MONDO – Proprio a causa di questo particolare "stile", l'India, che occupa il 143/o posto nella classifica Fifa, rinunciò alla coppa del Mondo del 1950, alla quale era pertanto stata invitata. Epoca gloriosa, quando gli indiani dominavano le coppe d'Asia. Nel 1956 giunsero in semifinale alle Olimpiadi, battuti negli ultimi 20' dalla Jugoslavia. Prevedibile, gli indiani erano

abituati a partite da 70'.

SPONSOR – Poi il lento ed inesorabile declino a beneficio del cricket. Oggi però il calcio indiano sogna di nuovo. Gli stadi tornano a riempirsi grazie agli investimenti di grandi sponsor. Air India, il costruttore di automobili Mahindra, il re del tessile Jagajit, il produttore di birra Kingfisher hanno intuito le potenzialità economiche del mondo del pallone e le squadre portano i loro nomi.

CICCIA – Tecnica e gol invece sono di importazione. Lo spettacolo è assicurato da brasiliani tutto ciccia e talento. Come Roberto Mendes Silva, alias Beto, star del Dempo SC, che può permettersi di perder palla nella propria metà campo senza farsi fischiare dal pubblico. Bastano i suoi dribbling a ripetizione e i passaggi illuminanti da fermo per scatenare il tifo. I gol sono invece affar di africani. Come Odafi Okolie, nigeriano del Churchill, capocannoniere con 12 reti dopo 9 giornate.

VEGETARIANI – Reti facilitate dai mingherlini difensori locali, dalle incerte date di nascita, cresciuti con menù vegetariani. “Il problema – spiega a Prosport Baichung Bhutia, il Beckham indiano, coperto di sponsor dopo aver giocato tre anni nella B inglese con il Bury Fc, in forza al Mohun Bagan – è la mancanza di formazione. I ragazzini alla fine optano per il cricket”. Come le star Sourav Ganguly e Sachin Tendulkar, leader della nazionale, che da giovani si allenavano con l’East Bengal.

GHANDI – Qualcosa però sta cambiando. Non solo grazie agli sponsor. Lo scorso anno, la stagione è stata inaugurata dal premier Manmohan Singh che appartiene al clan di Sonia Ghandi, presidente del partito di maggioranza e soprattutto nata in Italia. Un motivo più che sufficiente per credere nella rinascita del calcio indiano e nella rivincita sul cricket.

Alessandro Grandesso

Fonte: http://www.gazzetta.it/Calcio/Estero/Primo_Piano/2008/01_Gennaio/07/india.shtml

[Torna su](#)

Attaccare gli animali accusando la dieta vegan di causare danni gravissimi al sistema nervoso

Atrofia cerebrale per i vegan

Lo rivela uno studio inglese

Essere vegetariani e vegani è una filosofia, una scelta di vita. Tante persone al mondo decidono di non nutrirsi di carne per una questione ideologica e altre invece perché, mangiando verdure, si può vivere meglio e in salute. Alimentandosi di frutta, verdura e legumi si può insomma riuscire a vivere rispettando al contempo il proprio corpo. Un articolo pubblicato sul quotidiano The Times of India, uno dei giornali più letti e importanti del pianeta, mette però ora in guardia i cultori di questa filosofia sostenendo che un consumo sfrenato di verdure porta sul lungo periodo ad una riduzione del volume cerebrale.

L'articolo, che riprende quanto scoperto da uno studio condotto da ricercatori dell'Università inglese di Oxford, non si limita tuttavia a parlare del semplice rimpicciolimento del cervello. Vegani e vegetariani, si legge sul quotidiano, subiscono anche dei danni simili a quelli riscontrati nei cervelli degli assidui consumatori di alcolici. L'ippocampo, l'area localizzata nella zona mediale del lobo temporale, importante area che svolge un ruolo fondamentale nella memoria a lungo termine e nella navigazione spaziale, risulta compromessa e ridotta del 10%. La notizia ha ovviamente un impatto particolare in India, dove la maggioranza della popolazione di fede indù è di stretta osservanza vegetariana.

Fonte: <http://www.giornaletecnologico.it/scienza/200809/17/48cf8a19024dc/>

[Torna su](#)

Attaccare gli animali accusando di morte il veganismo **Death by Veganism**

By Nina Planck

May 21, 2007

WHEN Crown Shakur died of starvation, he was 6 weeks old and weighed 3.5 pounds. His vegan parents, who fed him mainly soy milk and apple juice, were convicted in Atlanta recently of murder, involuntary manslaughter and cruelty.

This particular calamity — at least the third such conviction of vegan parents in four years — may be largely due to ignorance. But it should prompt frank discussion about nutrition. I was once a vegan. But well before I became pregnant, I concluded that a vegan pregnancy was irresponsible. You cannot create and nourish a robust baby merely on foods from plants. Indigenous cuisines offer clues about what humans, naturally omnivorous, need to survive, reproduce and grow: traditional vegetarian diets, as in India, invariably include dairy and eggs for complete protein, essential fats and vitamins. There are no vegan societies for a simple reason: a vegan diet is not adequate in the long run. Protein deficiency is one danger of a vegan diet for babies. Nutritionists used to speak of proteins as “first class” (from meat, fish, eggs and milk) and “second class” (from plants), but today this is considered denigrating to vegetarians. The fact remains, though, that humans prefer animal proteins and fats to cereals and tubers, because they contain all the essential amino acids needed for life in the right ratio. This is not true of plant proteins, which are inferior in quantity and quality — even soy. A vegan diet may lack vitamin B12, found only in animal foods; usable vitamins A and D, found in meat, fish, eggs and butter; and necessary minerals like calcium and zinc. When babies are deprived of all these nutrients, they will suffer from retarded growth, rickets and nerve damage. Responsible vegan parents know that breast milk is ideal. It contains many necessary components, including cholesterol (which babies use to make nerve cells) and countless immune and growth factors. When breastfeeding isn't possible, soy milk and fruit juice, even in seemingly sufficient quantities, are not safe substitutes for a quality infant formula. Yet even a breast-fed baby is at risk. Studies show that vegan breast milk lacks enough docosahexaenoic acid, or DHA, the omega-3 fat found in fatty fish. It is difficult to overstate the importance of DHA, vital as it is for eye and brain development. A vegan diet is equally dangerous for weaned

babies and toddlers, who need plenty of protein and calcium. Too often, vegans turn to soy, which actually inhibits growth and reduces absorption of protein and minerals. That's why health officials in Britain, Canada and other countries express caution about soy for babies. (Not here, though — perhaps because our farm policy is so soy-friendly.) Historically, diet honored tradition: we ate the foods that our mothers, and their mothers, ate. Now, your neighbor or sibling may be a meat-eater or vegetarian, may ferment his foods or eat them raw. This fragmentation of the American menu reflects admirable diversity and tolerance, but food is more important than fashion. Though it's not politically correct to say so, all diets are not created equal. An adult who was well-nourished in utero and in infancy may choose to get by on a vegan diet, but babies are built from protein, calcium, cholesterol and fish oil. Children fed only plants will not get the precious things they need to live and grow. Nina Planck is the author of "Real Food: What to Eat and Why." Correction: June 8, 2007

An Op-Ed article on May 21, about veganism, mischaracterized an aspect of traditional

Fonte: http://www.nytimes.com/2007/05/21/opinion/21planck.html?_r=2&oref=slogin

Accuse infamanti e scientificamente infondate sullo svezzamento vegan | 25/05/2007

Comunicato stampa di SSNV - I genitori vegan ammazzano i loro figli? Accusa infamante, venga data la smentita in modo corretto. Ogni anno in Italia muoiono 2350 bambini non vegan: i genitori onnivori ammazzano dunque i loro figli? In merito a quanto riportato da diversi media in Italia - che hanno semplicemente ripreso in modo acritico quanto pubblicato in alcuni giornali stranieri - sul fatto che i genitori vegan siano così irresponsabili da ammazzare i loro figli tramite un'alimentazione sbagliata, Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - un'associazione di professionisti della salute che si prefigge di fornire informazioni scientifiche corrette sulla nutrizione a base di cibi vegetali - chiede che vengano riportate anche le risposte di eminenti nutrizionisti di tutto il mondo sul tema, e che questa accusa infamante e infondata, che nessuno può permettersi di fare, venga ritirata. I giornalisti che volessero informarsi in modo serio, e non fare solo il "lavoro" dei giornali di pettegolezzi, possono trovare sul sito del famoso nutrizionista dott. Mc Dougall, il medico che ha seguito Carl Lewis nella sua transizione a una alimentazione vegan - che ha consentito all'atleta di ottenere una migliore salute e performance ancora più strabilianti -, la risposta punto per punto alle farneticanti accuse della signora Nina Planck, così tanto sbandierati dai media: [http://w](http://www.drmcDougall.com/misc/2007other/nytimes.html)

www.drmcDougall.com/misc/2007other/nytimes.html

. In particolare, la risposta di 1500 parole inviata dal dott. Mc Dougall al New York Times, recita: "L'articolo di Nina Planck che condanna la dieta vegan contiene gravi errori in merito

all'adeguatezza dei cibi vegetali. I vegetali contengono TUTTI gli aminoacidi essenziali in quantita' adeguata per i bisogni umani, e anche per i bisogni dei bambini (vedi Millward). La vitamina D NON si trova nel latte o nella carne, a meno che non venga aggiunta come integratore. La fonte di questa vitamina e' la luce solare. I vegetali contengono beta-carotene, il precursore della vitamina A. La fonte originaria di tutti i minerali (compreso calcio e zinco) e' il terreno. I vegetali abbondano in minerali e funzionano come tramite dal terreno agli animali. La verita' scientifica e' che le proteine, gli aminoacidi essenziali, i minerali e le vitamine (eccetto la B12, che e' sintetizzata dai batteri, non dagli animali) si trovano nei vegetali, e non si possono avere carenze da un'alimentazione basata sui vegetali integrali, quando si mangi abbastanza da ottenere la quantita' di calorie necessaria. La distorsione operata dalla signora Planck sulla scienza della nutrizione e' un fatto grave cui deve essere posto rimedio." (Rif: Millward DJ. The nutritional value of plant-based diets in relation to human amino acid and protein requirements. Proc Nutr Soc. 1999 May;58(2):249-60.) La polemica prende le mosse dalla triste vicenda del bambino di 6 settimane morto ad Atlanta, ma questo non ha nulla a che vedere con l'alimentazione vegan. Afferma infatti la dottoressa Luciana Baroni, presidente di SSNV: "Il neonato aveva solo 6 settimane, e a questa eta' i bambini possono nutrirsi solo di latte materno o, in mancanza di questo, di formule apposite per l'infanzia (anche a base vegetale). Qualsiasi altro prodotto non e' adatto, quindi, se i genitori non fossero stati vegani e avessero nutrito il bambino con latte vaccino o anche con omogeneizzato di carne, gli effetti sarebbero stati allo stesso modo devastanti. Non ha quindi importanza che i genitori fossero vegani o meno, lo stesso problema di inadeguatezza si sarebbe presentato anche con cibi a base animale, perche' a quell'eta' ogni cibo che non sia latte materno o una formula per l'infanzia e' assolutamente inadeguato.". Si ricorda che la Posizione Ufficiale sulle diete Vegetariane dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada, aggiornata al 2003, afferma che "Le diete vegane ben bilanciate ed altri tipi di diete vegetariane risultano appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia ed adolescenza." Tale documento e' basato su oltre 250 articoli della letteratura scientifica internazionale degli ultimi anni, e non su conoscenze approssimative vecchie di decenni o basate sul "buon senso comune". Si fa inoltre notare che dei "3 bambini vegan morti in 4 anni" citati nel servizio, il bambino di Atlanta sopra citato non rientra nel conteggio perche' non era svezzato; ammesso e non concesso che veramente siano morti 2 bambini vegan in 4 anni negli USA, questo dato va confrontato con i bambini sotto l'anno di eta' morti in totale in questi 4 anni. Facendo una stima, e sapendo che ogni anno in Italia muoiono 2350 bambini sotto l'anno di eta' (4,7 su 1000), in 4 anni muoiono 9400 bambini (quasi tutti non vegan). Negli USA la mortalita' infantile e' piu' alta, e ovviamente il numero di nascite e' enormemente piu' alto, quindi si parla di decine di migliaia di bambini morti, di cui 2 vegan. Secondo quale logica questo puo' dimostrare che i bambini vegan sono in pericolo? Si richiede dunque ai media di pubblicare al piu' presto una rettifica che rimedi in parte alla disinformazione fatta in questi giorni. "Invitiamo chiunque volesse approfondire l'argomento della nutrizione a base vegetale a partire fin dallo svezzamento, a consultare il nostro sito, www.scienzavegetariana.it, ricco di articoli di approfondimento sulla questione" conclude la dottoressa Luciana Baroni

Comunicazione a cura di Societa' Scientifica di Nutrizione Vegetariana

www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it info@scienzavegetariana.it

[Torna su](#)

Attaccare gli animali ridicolizzando la sessualità dei vegetariani Sesso: Vegetariani a Rischio 'Flop' Sotto Le Lenzuola, Colpa Della Dieta

Milano, 5 mar. (Adnkronos Salute) - Mangiare 'verde' fa male all'amore. Parola degli andrologi italiani. Gli esperti, smentendo lo slogan pro-dieta vegetariana al centro dell'ultima campagna pubblicitaria della Peta (l'organizzazione per la protezione degli animali), avvertono: altro che rimedio contro i disturbi sessuali, come recita lo spot degli animalisti 'censurato' dalla rete televisiva statunitense Nbc. I vegetariani sono a rischio 'flop' sotto le lenzuola e "il motivo è da ricercare nella loro alimentazione che rischia di essere povera di zinco. Una sostanza preziosa, la cui carenza è strettamente associata alla riduzione del testosterone e alla depressione dello stimolo sessuale", spiega oggi a Milano Nicola Mondaini, dirigente medico dell'ospedale Santa Maria Annunziata, università di Firenze. "A farne le spese è il desiderio, sul quale - conferma lo specialista, durante la presentazione della nona edizione della Settimana della prevenzione andrologica promossa dalla Società italiana di andrologia (Sia) - il vegetarianismo può avere effetti estremamente negativi". Non sempre mangiare verde equivale a mangiare sano, aggiunge l'andrologo. "Tutto dipende da quello che si consuma. Le verdure fritte, per esempio, se mangiate in eccesso non giovano alla salute ma, al contrario, possono essere causa di disordini cardiovascolari e di problemi legati all'aumento del colesterolo nel sangue". Il messaggio dell'andrologo è chiaro: "Ci tenete a far bella figura sotto le lenzuola? Cominciate a far ordine sulla vostra tavola", conclude.

La "salute sessuale dei vegetariani" è più che ottima (06/03/2009)

Non studi scientifici, ma affermazioni da avanspettacolo, quelle dei giornali sulla "salute sessuale" dei vegetariani.

A seguito della notizia pubblicata da molti mezzi di comunicazione, secondo cui "I vegetariani sono a rischio 'flop' sotto le lenzuola" a causa della loro alimentazione, Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana precisa quanto segue. Non esiste nessuno studio scientifico che metta in relazione la dieta vegetariana con la riduzione del desiderio sessuale, né con la disfunzione erettile; una deficienza conclamata di zinco, invocata come fattore responsabile di questa sventura, non è mai stata osservata nei vegetariani. Per quanto riguarda il desiderio sessuale, comunque, dati preliminari di uno studio da noi condotto e ancora in corso sui vegetariani italiani non evidenziano differenze significative in questo parametro tra vegani, latte-ovo-vegetariani, pescivori e carnivori. La disfunzione erettile, invece, appare correlata con la salute delle arterie e con la funzionalità dell'endotelio. E' ben dimostrato da studi scientifici che i vegetariani hanno un rischio ridotto del 25% di sviluppare malattie cardiovascolari correlate all'arteriosclerosi; è inoltre riscontro di più studi scientifici che i vegetariani abbiano una migliore funzionalità dell'endotelio, probabilmente correlata non solo alle migliori condizioni della parete arteriosa ma anche alla ricchezza di arginina della dieta. Questa sostanza è infatti il precursore dell'ossido nitrico, potente vasodilatatore, la cui produzione a livello dell'organo sessuale maschile è tra i meccanismi responsabili del suo corretto funzionamento. Sappiamo inoltre che i vegetariani hanno una ridotta incidenza di ipertensione, disturbo il cui trattamento farmacologico può presentare come effetto collaterale un elevato rischio di disfunzione erettile; sono pure a rischio ridotto di diabete mellito, patologia che a causa di complicanze a carico dei nervi e delle arterie è pure tra le principali cause responsabili di disfunzione erettile. Infine la disfunzione sessuale è presente nei pazienti con eccesso ponderale, patologia anch'essa favorevolmente influenzata dalla dieta a base vegetale. La conclusione è quindi che per quanto riguarda il desiderio sessuale, non esistono studi che mostrino differenze tra vegan, vegetariani, carnivori, mentre i dati attualmente disponibili e succintamente richiamati permettono di ipotizzare che i vegetariani siano a rischio ridotto di disfunzione erettile rispetto ai carnivori. Non capiamo quindi quali siano le basi scientifiche di questo tipo di affermazioni, che si configurano più adatte all'avanspettacolo che alla scienza medica.

Comunicazione a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

<http://www.scienzavegetariana.it> - info@scienzavegetariana.it info@scienzavegetariana.it