

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

La nostra mission

Sostenere tutti i soggetti che per qualsiasi motivo intendano scegliere l'alimentazione a base vegetale, grazie alla collaborazione di professionisti del settore (medici, nutrizionisti e dietologi).

Favorire gli studi medico-scientifici sulle diete a base vegetale e la divulgazione delle conoscenze in tale settore.

Sensibilizzare le Istituzioni e i professionisti del settore sulla validità nutrizionale dell'alimentazione vegetariana.

Tutelare, con tutti i mezzi a nostra disposizione, i diritti dei vegetariani ad esercitare la propria scelta alimentare.

Vuoi conoscere le basi scientifiche
di questa scelta?

Consulta

www.scienzavegetariana.it

Vuoi avere chiarimenti e consigli pratici?

Consulta

piattoveg.info



SSNV

www.scienzavegetariana.it

e-mail: info@scienzavegetariana.it

SSNV  Società Scientifica
di Nutrizione Vegetariana

www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it



Le diete a base vegetale

Negli ultimi decenni l'interesse nei confronti delle diete a base vegetale (Plant-based diet) è sensibilmente aumentato sia in ambito medico-scientifico che nella popolazione generale. Un'ampia mole di studi scientifici ne suffraga sia l'adeguatezza che l'efficacia: l'alimentazione vegetariana è **adeguata per soddisfare le esigenze nutrizionali umane** in qualunque stadio della vita, incluse la prima infanzia e la gravidanza, poiché è in grado di essere bilanciata garantendo un apporto adeguato di tutti i nutrienti.

Essa è inoltre in grado di **ridurre significativamente l'incidenza di numerose patologie croniche**: alcuni tipi di tumore, il diabete mellito tipo 2, le patologie vascolari legate all'arteriosclerosi (ictus cerebrale, infarto del miocardio, angina), l'ipertensione, l'obesità.

Queste malattie sono meno frequenti nei vegetariani e in generale nei soggetti che basano la loro alimentazione prevalentemente su cibi di derivazione vegetale. Una dieta che comprenda grandi quantità di cibi vegetali poco trasformati e consumati vicino al proprio stato naturale (cosiddetti "cibi come colti"), appare particolarmente vantaggiosa, sia per la prevenzione che per il trattamento di queste patologie.

Poiché il consumo di cibi vegetali appare correlato con un miglior stato generale di salute, riteniamo che i responsabili della nostra salute dovrebbero incoraggiare e sostenere la diffusione delle diete a base vegetale, quale valido mezzo di prevenzione delle principali patologie degenerative del mondo occidentale.



Siti Internet

Sui nostri siti, www.scienzavegetariana.it e piattoveg.info, puoi trovare vasto materiale informativo sull'alimentazione vegetariana e sulle diete a base vegetale.

Il sito www.scienzavegetariana.it propone aggiornamenti e pubblicazioni medico-scientifiche in lingua originale con relativa traduzione italiana, indicazioni di testi specialistici e letture di approfondimento, corsi on-line e ricette.

Il sito www.scienzavegetariana.it offre inoltre la possibilità di interrogare i nostri esperti su qualunque quesito concernente l'alimentazione vegetariana.

Tra gli argomenti di **Medicina Preventiva e Nutrizione Vegetariana**, segnaliamo:

- **Aspetti generali dell'Alimentazione Vegetariana**
- **Gravidanza, Allattamento, Infanzia**
- **Attività Sportiva**
- **Malattie Cardiovascolari**
- **Malattie Neurologiche**
- **Tumori**
- **Malattie Metaboliche**
- **Malattie Reumatiche**
- **Studi Epidemiologici**
- **Ecologia della Nutrizione**

Il sito PiattoVeg.info presenta invece la nostra proposta di Linee Guida per l'alimentazione a base vegetale: il sito contiene **materiale informativo "pratico" su nutrienti, alimenti e menù equilibrati a base vegetale**.

Informazioni, modalità di iscrizione

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV è un'Associazione di Promozione Sociale senza scopo di lucro, che persegue unicamente finalità di utilità sociale, e **mira alla diffusione e al sostegno del vegetarianismo in tutte le sue varianti, nonché dei suoi principi culturali e scientifici**. Sono ammessi all'Associazione tutti coloro che ne condividano gli scopi e accettino lo Statuto e il regolamento interno. I professionisti, studiosi o ricercatori, competenti nei diversi settori di interesse della Nutrizione Vegetariana (Nutrizione, Medicina e settori connessi, Ecologia della nutrizione e impatto ambientale, Giurisprudenza) possono inoltre richiedere **l'inserimento gratuito nella rete nazionale di riferimento per gli utenti del sito**. L'Associazione è disponibile a fornire gratuitamente materiale informativo sulle diete a base vegetale. Sono peraltro benvenuti contributi economici, che possono essere versati tramite: **bonifico sul conto intestato a Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV con IBAN: IT36R0100502046000000004073 (per bonifici dall'estero, BIC/SWIFT: BNLIITRR).**

Per tali erogazioni, purché di importo non superiore a Euro 70.000,00 o al 10% del reddito complessivo dichiarato dal donante, è prevista la deducibilità dal reddito complessivo dichiarato a condizione che il versamento sia eseguito tramite banca o ufficio postale ovvero mediante altri sistemi di pagamento previsti dall'art. 23 del D.Lgs. del 9 Luglio 1997, n.241.