



MILANO 22 GIUGNO 2025  
CASCINA NASCOSTA-PARCO SEMPIONE

# MI MANGIO IL PIANETA

Alla scoperta dell'alimentazione sostenibile e dell'impatto del cibo sull'ambiente.

## MANGIAR SANO E NATURALE

Con alimenti vegetali integrali

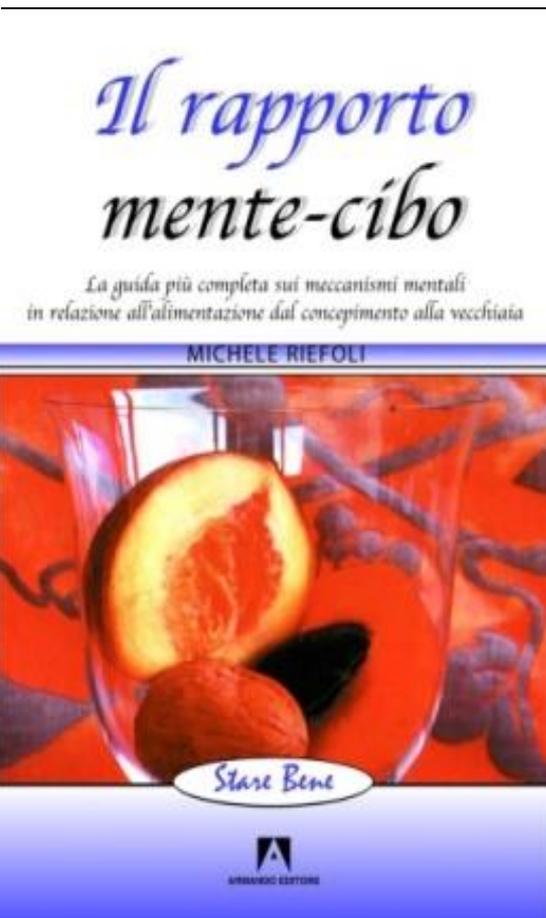


### Michele Riefoli

**Biologo Nutrizionista** - Dottore in Scienze della Nutrizione Umana  
**Docente di Scienze Motorie** nella scuola superiore, Posturologo  
**Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani – onlus**  
**Direttore e Docente Master di Formazione Professionale in Nutrizione Vegetale Integrale**



# Libri di Michele Riefoli



Alimentazione, movimento, consapevolezza:  
tutti i consigli per un benessere integrato  
di corpo e mente

MONDADORI

# I PRINCIPI del Sistema Veganic nell'alimentazione quotidiana

1. **Varietà e Rotazione**
2. **Invertire l'ordine di assunzione delle pietanze**
3. **Non bere durante il pasto**
4. **Cereali e legumi integrali e in chicco**
5. **Almeno il 50% del cibo totale deve essere crudo.**
6. **Olio di condimento e cibi grassi a crudo**
7. **Riduzione drastica del sale**
8. **Riduzione drastica dello zucchero**
9. **Principio delle giuste quantità e delle proporzioni**
10. **Osservazione individuale dei segni e sintomi avversi quando si mangia o beve qualunque cosa (campanelli d'allarme).**

**NON È SUFFICIENTE  
CHE IL CIBO SIA  
VEGETALE**



# Le diete a base vegetale più seguite: Dieta Mediterranea, vegetariana, vegana

- ▶ Frutta
- ▶ Verdura
- ▶ Cereali
- ▶ Legumi
- ▶ Frutta secca
- ▶ Uova
- ▶ Latticini
- ▶ Pesce
- ▶ Carne



# CEREALI INTEGRALI

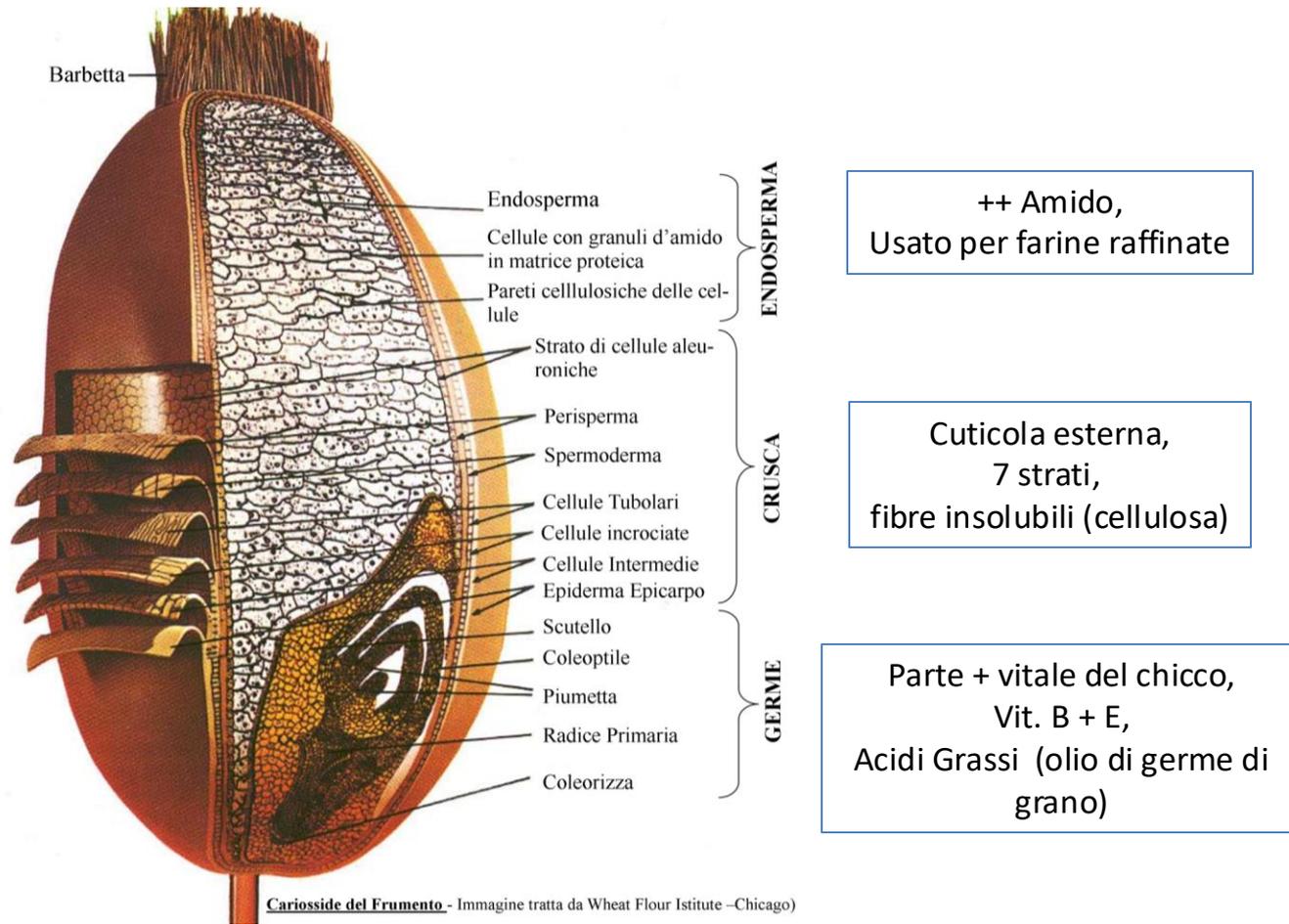
1. **Fruumento** (a Grano tenero, a Grano duro, Creso, Kamut , Senatore Cappelli, Grani Antichi)
2. **Farro decorticato** (monococco, dicocco, spelta)
3. **Orzo Mondo**
4. **Avena**
5. **Segale**
6. **Riso integrale** (arborio, basmati, ribe lungo, selvatico, rosso, venere, carnaroli)
7. **Miglio decorticato**
8. **Mais**
9. **Sorgo**
10. **Teff**
11. **Quinoa**
12. **Amaranto**
13. **Grano Saraceno**

**PSEUDO-CEREALI**

In blu i cereali con glutine,  
in verde i cereali senza glutine



# STRUTTURA DEL CHICCO DI CEREALE INTEGRALE



Cariosside del Frumento - Immagine tratta da Wheat Flour Institute -Chicago)



World Cancer  
Research Fund



*Ministero della Salute*



RACCOMANDANO

CHE LA DIETA SIA BASATA **PRINCIPALMENTE SU CIBI VEGETALI**,  
INCLUSI CEREALI, VERDURA E FRUTTA, PER RIDURRE IL RISCHIO DELLE PRINCIPALI  
MALATTIE CRONICHE

**Mangiare è un piacere !**



**Ma cos'è il piacere?  
E perché esiste?**

# IL SISTEMA DEI SEGNALI o CAMPANELLI D'ALLARME SU PIÙ LIVELLI



Con possibile intervallo di latenza fra un livello e un altro

Tabella tratta dal libro di Michele Riefoli  
**RIVOLUZIONE INTEGRALE, pag. 45**

Primo livello	Secondo livello	Terzo livello	Quarto livello (irreversibile)
Capogiro Nausea Tosse Bruciore di gola Disgusto	Catarro Bronchite Voce rauca	Bronchite cronica	Enfisema polmonare Focolai tumorali ai polmoni Cancro

*Tabella 1 – Segnali di allarme a più livelli: il fumo.*

Primo livello	Secondo livello	Terzo livello	Quarto livello (irreversibile)
Muco e catarro Facilità alle infezioni	Asma Tonsilliti	Diabete mellito di tipo 2	Demenza Parkinson Alzheimer Tumori Diabete mellito di tipo 1

*Tabella 2 – Segnali di allarme a più livelli: i latticini.*

Primo livello	Secondo livello	Terzo livello	Quarto livello (irreversibile)
Disgusto Esigenza di sputare Digestione lenta Coliche intestinali Sudore acido Sonnolenza	Colesterolo Pressione arteriosa Problemi ormonali	Gastrite Reflusso	Infarto Ictus Cancro

*Tabella 3 – Segnali di allarme a più livelli: la carne e i salumi.*

# Le **reazioni avverse** fanno parte della scala del dolore

- Mal di stomaco
- Gonfiore addominale
- Stitichezza
- Diarrea
- Mal di testa
- Reazioni cutanee
- Crampi
- Tachicardia...
- Sonnolenza
- Reflusso GE
- Irritabilità
- Calo di vista
- Muco e catarro
- Dolori articolari
- Cali di memoria
- Tosse/mal di gola...
- Linfonodi gonfi
- Ritenzione idrica
- Perdita capelli
- Gengiviti
- Alitosi
- Stanchezza
- Prurito
- Cali di pressione
- Epistassi...

## Associazione e forza tra alcuni alimenti e il rischio di sviluppo di alcuni tipi di cancro.

Nessuna associazione = -

Evidenza di rischio ridotto:

Evidenza di rischio aumentato:

↓ = convincente; ↓↓ = probabile; ↓ = possibile  
 ↑ = convincente; ↑↑ = probabile; ↑ = possibile

	Vegetali	Frutta	Carni rosse	Carni trasformate	Sale	Alcool
Bocca/faringe/laringe/naso	↓↓↓	↓↓↓	-	-	-	▲ ↑↑↑
Esofago	↓↓↓	↓↓↓	-	-	-	▲ ↑↑↑
Stomaco	↓↓↓	↓↓↓	-	↑↑	↑↑	-
Colon-retto	↓↓↓	↓	▼	↑↑↑	↑↑	▲ ↑↑↑
Seno	↓	↓	↓	↑	-	▲ ↑↑↑
Polmone	↓↓	↓↓	-	-	▲	pm ↑↑↑
Prostata	↓	-	↑	-	-	-

▲ Arsenico nell'acqua, supplementi di betacarotene.     
 ▲ Obesità     
 ▲ Pesce salato stile cantonese     
 ▼ Attività fisica

## Consumo di carne e rischio di cancro del colon-retto

- *Studio condotto da ricercatori dell' American Cancer Society su **148.610 persone seguite per oltre 20 anni**. Ben 1.667 casi di tumore colon-rettale sono stati rilevati al controllo condotto nel 2001 fra le persone che partecipavano allo studio.*
- *Tra i forti mangiatori di carne rossa (manzo, vitello, maiale, cavallo, eccetera) la probabilità di sviluppare il cancro del colon-retto è risultata superiore del 50 per cento rispetto alle persone che si sono nutrite in misura più moderata con questo alimento.*

Fonte:

Chao A, Thun MJ, Connell CJ, McCullough ML, Jacobs EJ, Flanders WD, Rodriguez C, Sinha R, Calle EE. Meat consumption and risk of colorectal cancer, **JAMA**. 2005 Jan 12;293(2):172-82 - Società dei Tumori Americana, Epidemiologia e Sorveglianza, Atlanta, Ga 30329-4251, USA.

## Il consumo di carne aumenta il rischio di tumore della mammella

Un studio su **25 mila donne danesi** mostra una correlazione tra assunzione di carne di ogni tipo e l'insorgenza di tumore alla mammella.

Un aumento di 25 grammi nel consumo di carne totale, carne rossa e carne trasformata è risultato responsabile di aumentare il rischio di tumore della mammella del 9, 15 e 23 %, rispettivamente, **anche se l'entità del rischio dipendeva da fattori genetici.**

Fonte:

Egeberg R, Olsen A, Autrup H, Christensen J, Stripp C, Tetens I, Overvad K, Tjønneland A. Meat consumption, N-acetyl transferase 1 and 2 polymorphism and risk of breast cancer in Danish postmenopausal women., **Eur J Cancer Prev.** 2008 Feb; 17(1):39-47. PMID: 18090909 [PubMed - in process]

## 1 - Proteine animali e rischio di infertilità femminile

*Studio prospettico* condotto dai ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston su circa 18.500 donne, seguite per un periodo di 8 anni (Nurses' Health Study II).

Le donne con il più elevato consumo di proteine animali hanno evidenziato un rischio più elevato di circa il 40% di infertilità ovulatoria, quando confrontate con le donne con i più bassi consumi. Inoltre, assumere il 5% delle calorie totali della dieta sotto forma di proteine vegetali piuttosto che animali è in grado di dimezzare il rischio di infertilità. Gli autori quindi concludono che rimpiazzare fonti di proteine animali con fonti vegetali è in grado di ridurre il rischio di infertilità ovulatoria.

Fonte:

Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. *Protein intake and ovulatory infertility.*, **Am J Obstet Gynecol.** 2008 Feb;198(2):210.e1-7.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18226626>

## Consumo di latticini e rischio di Malattia di Parkinson

*“un maggiore consumo di latticini aumenta il rischio di Malattia di Parkinson in modo proporzionale con le quantità consumate.*

*Il rischio derivante da tali prodotti è risultato maggiore negli uomini che nelle donne”.*

Fonti:

E' disponibile la traduzione in italiano dell'abstract originale:

[http://www.scienzavegetariana.it/abstract\\_ita/chen2007\\_ita.html](http://www.scienzavegetariana.it/abstract_ita/chen2007_ita.html)

Chen H, O'Reilly E, McCullough ML, Rodriguez C, Schwarzschild MA, Calle EE, Thun MJ, Ascherio A. *Consumption of dairy products and risk of Parkinson's disease, Am J Epidemiol.* 2007 May 1;165(9):998-1006.

# Il calcio dei latticini non protegge dalle fratture

Lo conferma un **nuovo studio** relativo alle fratture nelle adolescenti causate dalla pratica sportiva.

I dati raccolti non evidenziano effetti protettivi sull'osso, con riduzione del rischio di questo tipo di fratture, nelle ragazze con le più elevate assunzioni di latticini e calcio.

Per contro, la vitamina D è risultata in questo studio protettiva, in quanto le ragazze che assumevano più vitamina D avevano un rischio dimezzato, rispetto alla ragazze con le assunzioni più basse.

Ricordiamo che la vitamina D viene prodotta dal nostro corpo semplicemente con l'esposizione ai raggi solari: alla nostra latitudine è sufficiente l'esposizione di volto e mani, per 20-30 minuti per 2-3 volte alla settimana.

Fonte:

Sonneville KR, Gordon CM, Kocher MS, Pierce LM, Ramappa A, Field AE. Vitamin D, Calcium, and Dairy Intakes and Stress Fractures Among Female Adolescents., Arch Pediatr Adolesc Med. Published ahead of print **March 5, 2012.**

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22393172>

### 3 - Un uovo al giorno non toglie il medico di turno

*Studi prospettici* condotti su oltre 20 mila partecipanti di sesso maschile seguiti per un periodo di 20 anni (Physicians' Health Study I, dell'Harvard Medical School di Boston), hanno evidenziato che il consumo di 1 o più uova al giorno aumenta il rischio di morte di circa il 25% in confronto a chi consuma meno di un uovo alla settimana.

L'entità del rischio raddoppia nei diabetici. Anche il rischio di insufficienza cardiaca è risultato superiore del 28% nei soggetti che consumano 1 uovo al giorno e ben del 64% in chi consuma 2 o più uova al giorno, sempre in confronto a un consumo inferiore a 1 uovo alla settimana.

#### Fonti:

Djoussé L, Gaziano JM., *Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study*. **Am J Clin Nutr.** 2008 Apr; 87(4):964-9.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18400720>

## percorso-PREVENTIVO-DIAGNOSTICO- TERAPEUTICO-ASSISTENZIALE PER IL PAZIENTE DIABETICO DI TIPO 2

Asl di Milano e specialisti in diabetologia ai medici di base :

«**ai diabetici di tipo 2 come prima cosa  
prescrivete dieta vegana!»**»

### Terapia nel paziente diabetico di tipo 2:

- ▶ 1. Anzitutto prescrivere modifiche appropriate di stile di vita (dieta **vegana** oppure **mediterranea** correttamente impostata, **attività fisica**, **cessazione dal fumo**) implementandole sistematicamente.
- ▶ 2. Ottimizzare le dosi di metformina (2g/die.....

**ASL Milano e le Aziende Ospedaliere e IRCCS, P-PDTA Versione integrale Ottobre 2012, pag. 17**

*Tra i coordinatori del gruppo di lavoro: **dott. Alberto Donzelli**, Medico di Sanità Pubblica ASL di Milano –  
**direttore** Servizio Educazione all' Appropriata ed EBM*

# PIU' FERRO NEI VEGANI

Gli studi disponibili sono concordi nel rilevare **assunzioni di ferro più elevate nei vegani** rispetto ai lacto-ovo-vegetariani ed ai non-vegetariani, e molti studi rilevano introiti di ferro più elevati nei lacto-ovo-vegetariani rispetto ai non-vegetariani .”

Messina MJ, Messina VL. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications* Gaithersburg, MD: Aspen Publishers; 1996.

**Assumere ferro in eccesso dalla carne sembra favorire gli effetti dannosi dei radicali liberi**, che aumentano il rischio di malattia coronarica. Aumentate assunzioni di ferro dai vegetali, invece, non comportano alcun rischio coronarico, secondo un recente studio condotto ad Harvard. [[C. Campbell, The China Study](#)]

«in caso di riduzione dei livelli ematici di ferro, **l'organismo è in grado di aumentare l'assunzione di ferro non-eme** in modo tale da compensare eventuali carenze» [[Hunt 2000](#)].

# FERRO

«i latticini possono ridurre considerevolmente (tra il 30% e il 50%) l'assimilazione del ferro vegetale, a causa del loro alto contenuto di calcio» [[Gleerup\\_1995](#)].

# CALCIO

## Percentuale di bio disponibilità del calcio in alcuni alimenti

- Crucifere (famiglia dei cavoli).....49-61%
- Tofu, latte vaccino...31-32%
- Latte di soia, semi di sesamo, mandorle, fagioli.....21-24%

Heaney R, Dowell M, Rafferty K, Bierman J. *Bioavailability of the calcium in fortified soy imitation milk, with some observations on method.* **Am J Clin Nutr** 2000; 71:1166-1169.

# CALCIO

## Fattori che ne inibiscono l'assorbimento

- Troppi grassi
- Troppi ossalati
- Troppi fitati
- Caffè

## Fattori che favoriscono perdita di calcio

- Troppe proteine, specie se animali e soprattutto ricche di amminoacidi solforati, di cui sono ricchi i latticini
- Sodio (sale)

## Fattori che stimolano l'assorbimento di calcio

- Vitamina D
- pH meno acido a livello del lume intestinale
- Attività fisica

Sherman, H.C., "Calcium requirement for maintenance in man", J. Biol. Chem. Vol 39, 1920, p. 21-27

R. Itoh, N. Nishiyama and Y. Suyama, "Dietary protein intake and urinary excretion of calcium: A cross-sectional study in a healthy Japanese population", Am J Clin Nutr 67 (1998), pp. 438-444.

# LA CARNE AD ALCUNI PIACE, MA SPESSO FA MALE



1. PRESENZA DI IGF-1 (Fattore di crescita cellulare insulino dipendente)
2. Presenza di **alcaloidi cadaverici**: indolo, scatolo, cadaverina, putrescina, neurina (fattori di crescita cellulare).
3. **Leucomaine** (purine, **acido urico**, acido ippurico, **urea, ammoniaca**).
4. Residui di **Adrenalina** che aggravano sintomi di soggetti ansiosi, aggressivi, stressati.
5. **Carica batterica** (inadatta all'apparato digestivo umano)
6. **Colesterolo** (LDL, "cattivo")
7. **Benzopirene** (cottura alla griglia): 1 kg di carne arrosto = benzopirene di 600 sigarette
8. **Aldeide Malonica** per ossidazione dei grassi animali (cancerogena) 1% da cruda, 3% da cotta.
9. **Carico acido** nella dieta: aumenta con carne e derivati

**E poi...**

**Antibiotici, ormoni, additivi e conservanti, inquinanti ambientali (diossine e PCB).**

## Salumi, insaccati, carni in scatola



**Il consumo di carni trasformate e in scatola andrebbe evitato.**

Esse contengono:

**Nitriti, nitrati, solfiti, glutammato monosodico, addensanti, gelificanti, sale, aromi, ed altri additivi.**

**L'OMS ha inserito la carne trasformata nella categoria 1 delle sostanze certainemente cancerogene.** Insieme ad altre 115 sostanze che causano il cancro a pericolosità più alta, come il fumo, l'amianto, l'arsenico, il benzene, l'alcool.

**La carne rossa è nella categoria 2° (sostanze possibilmente cancerogene)**

# IL PESCE È CARNE DI MARE



## Vantaggi nutrizionali rispetto alla carne

- Oltre ai grassi saturi e al colesterolo il pesce contiene anche una percentuale di grassi polinsaturi **omega 3: ALA, EPA e DHA.**
- **Vantaggio che però viene meno con la conservazione, cottura/frittura.**
- Il pesce ha meno sangue e tessuto connettivo fibroso quindi è **più digeribile.**

# IL PESCE È CARNE DI MARE



LEGGERE Capitolo 24 di  
Mangiar Sano e Naturale

## SVANTAGGI RISPETTO ALLA CARNE

- Più facilmente putrescibile. Ci mette meno a frollare e ad andare in putrefazione dopo il rigor mortis.
- Rischi di tifo, paratifo, salmonella, colera, epatite A (specie cozze, vongole, ostriche) e parassiti intestinali sia per i pesci che per i frutti di mare.
- I livelli di arsenico, mercurio, cadmio, piombo ed altri metalli pesanti altamente tossici contenuti nel pesce sono di gran lunga superiori a quelli che possono accumularsi nelle carni di animali terricoli.
- 40% del pesce è di allevamento
- 70% del pesce è di importazione

# MA ALMENO IL LATTE FARÀ BENE?

## ECCO QUALI SONO I PROBLEMI CON I LATTICINI ?

- Intolleranza al lattosio, per carenza o mancanza di LATTASI
- Intolleranza alla caseina, per carenza o mancanza di CHIMOSINA

Che possono causare:

- Rischio diabetico
- Rischio vascolare
- Rischio malattie neurologiche degenerative
- Obesità
- Osteoporosi

La caseina, inoltre, secondo il prof. Campbell è uno dei più potenti promotori del cancro, assieme alle proteine animali quando queste superano il 10% sul totale delle calorie della dieta.

# RAPPORTO MENTE-CIBO:

## RELAZIONI FRA SCHEMI MENTALI E COMPORTAMENTO ALIMENTARE

### SCHEMI MENTALI

## ASSOCIATIVI

- **SCHEMI DI BASE O SEMPLICI**

*(La vista di un cibo attiva il desiderio di assumerlo)*

- **SCHEMI ARTICOLATI**

*(Premio, punizione, gioco, paura, ricatto, ecc.)*

- **SCHEMI COMPLESSI**

*(Associazione di + elementi appartenenti a schemi mentali diversi)*

### SCHEMI MENTALI

## COMPENSATIVI

- **FAME ARRETRATA**

*(compensare periodi di sotto nutrizione)*

- **FAME D'AMORE**

*(carenze d'affetto)*

- **IDENTITA' DEBOLE**

*(Problemi di autostima, timidezza, senso di inadeguatezza o incapacità)*

- **INSODDISFAZIONE SESSUALE**

*(Paure, blocchi, tabù culturali, mancanza di comunicazione o incompatibilità col partner).*

### SCHEMI MENTALI

## RIPETITIVI

- **COPIARE E RIPETERE**

*(da altre persone il desiderio di certi cibi).*

- **ASSORBIRE E RIPETERE**

*(Il comportamento e le abitudini alimentari Territoriali, da tradizioni locali sul cibo).*

- **RIPETERE PER MEMORIE EPIGENETICHE**

*(Comportamenti alimentari dei Familiari e degli Avi).  
Comportamenti ereditabili che non alterano la sequenza nucleotidica di un gene, ma la sua attività.*

Diventa esperto in  
Alimentazione Naturale  
Integrale Consapevole  
a base vegetale

Evento formativo  
con riconoscimento  
di **crediti ECM**



**S** VegAnic  
ACADEMY

Dott. **Michele Riefoli**  
presenta

**MASTER di FORMAZIONE**

**EDUCATORE ALIMENTARE  
CONSULENTE  
E NUTRIZIONISTA VEGANIC**

# MASTER ON LINE

RICHIEDI INFORMAZIONI

[segreteria.riefoli@gmail.com](mailto:segreteria.riefoli@gmail.com)

[www.veganic.it](http://www.veganic.it)

[www.masterveganic.com](http://www.masterveganic.com)



Alimentazione, movimento, consapevolezza:  
tutti i consigli per un benessere integrato  
di corpo e mente

MONDADORI



**Vuoi rimanere sempre aggiornato?**

[www.veganic.it](http://www.veganic.it)

[www.ottavosenso.it](http://www.ottavosenso.it)

**Seguimi su Instagram**

micheleriefoli\_veganicsystem

**E sulle mie pagine FB**

Michele Riefoli-Veganic,  
Ottavo Senso

[segreteria.riefoli@gmail.com](mailto:segreteria.riefoli@gmail.com)



Alimentazione, movimento, consapevolezza:  
tutti i consigli per un benessere integrato  
di corpo e mente

MONDADORI