

## **Studio positivo sugli effetti della dieta vegan sulla produttività lavorativa**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON31/7/2010 19:30:00

### **26/07/2010 - Fonti:**

Testo originale - [PubMed – U.S. National Library of Medicine – National Institutes of Health \(PDF\)](#)

Testo tradotto - [SSNV – Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana \(PDF\)](#)

**Autori** : Katcher HI, Ferdowsian HR, Hoover VJ, Cohen JL, Barnard ND. A worksite vegan nutrition program is well-accepted and improves health-related quality of life and work productivity., Ann Nutr Metab. 2010;56(4):245-52. Epub 2010 Apr 14.

(Un articolo correlato a questo è sul nostro sito:

[Pompieri vegan negli USA – no all'abbiocco post-prandiale!!](#)).

Un nuovo articolo appena pubblicato sulla **rivista scientifica "Annals of nutrition & metabolism"** affronta la questione dell'alimentazione vegan in ambito lavorativo, con risultati molto incoraggianti...

Riportiamo qui la traduzione in italiano dell'abstract effettuata da [SSNV – Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana](#)

Un programma di nutrizione vegan applicato in ambito lavorativo risulta ben accetto e migliora sia la qualità della vita dal punto di vista della salute che la produttività sul lavoro.

**Obiettivi: Le diete vegetariane e vegan sono efficaci nella prevenzione e nel trattamento di svariate malattie croniche.** Tuttavia, la loro accettabilità al di fuori dei trial clinici non è mai stata studiata in modo estensivo. Lo scopo di questo studio è stato di determinare l'accettabilità di un programma di nutrizione vegan applicato all'ambito lavorativo e i suoi effetti sulla qualità della vita dal punto di vista della salute e della produttività sul lavoro.

**Metodi:** i dipendenti di una grande azienda di assicurazioni con un indice di massa corporea maggiore o uguale a 25 kg/m(2) e/o una precedente diagnosi di diabete di tipo 2, sono stati divisi in due gruppi; un gruppo ha ricevuto istruzioni per seguire una dieta vegan a basso contenuto di grassi (numero delle persone: 68), un altro gruppo non ha ricevuto alcuna particolare istruzione (numero delle persone del secondo gruppo: 45), per 22 settimane.

**Risultati:** il gruppo vegan ha riportato miglioramenti statisticamente significativi per quanto riguarda la salute generale (p = 0.002), il rendimento fisico (p = 0.001), la salute mentale (p = 0.03), la vitalità (p = 0.004), e la soddisfazione generale per la dieta seguita (p Il gruppo vegan ha inoltre riportato minori costi per l'alimentazione (p = 0.003) e una maggior difficoltà a trovare cibo adeguato nei pranzi e cene fuori casa (p = 0.04).

Il gruppo vegan ha evidenziato un decremento del 40-46% nelle difficoltà di rendimento legate a problemi di salute sia a livello lavorativo (p = 0.03) che nella vita extra-lavorativa (p = 0.004).

**Conclusioni: Un programma di nutrizione vegan** applicato all'ambiente di lavoro risulta ben

accetto e **può essere utilizzato dai datori di lavoro** per migliorare la salute, la qualità della vita e la produttività lavorativa dei dipendenti.