

Studio scientifico durato oltre 10 anni: Il cuore dei vegetariani è più protetto

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON17/2/2013 11:00:00

17/02/2013

Fonte:

Cancer Epidemiology Unit, Nuffield Department of Clinical Medicine, University of Oxford, Oxford, United Kingdom.

([testo in inglese](#) - [testo in italiano](#))

Autori:

Crowe FL, Appleby PN, Travis RC, Key TJ

Alcuni articoli correlati che trovi nel sito:

- [Uno studio su 69.120 persone: Le diete vegane presentano un rischio di cancro inferiore](#)
- [Oxford University - In Gran Bretagna la carne uccide 45.000 persone ogni anno](#)
- [Oxford University - Minor rischio di diverticolite nei vegetariani \(31%\)](#)
- [Vegetariani a minor rischio di sindrome metabolica \(-66%\)\(diabete, malattie cardiovascolari\)](#)

=====

Il titolo esatto dello studio (durato oltre 10 anni) è:

Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians

Cioè:

Rischio di ospedalizzazione o di morte per cardiopatia ischemica tra i vegetariani e non-vegetariani britannici

Le conclusioni (leggibili [qui](#), nell'evidenziato in giallo) **sono chiare:**

(inglese) - "Consuming a vegetarian diet was associated with lower IHD risk, a finding that is probably mediated by differences in non-HDL cholesterol, and systolic blood pressure"

(italiano) - "Il consumo di una dieta vegetariana è stato associato con un più basso rischio di cardiopatia ischemica, una constatazione che è probabilmente mediata da le differenze di colesterolo non-HDL, e la pressione arteriosa sistolica"

Una sintesi del documento.

Il cuore dei vegetariani è più forte di quello degli onnivori. Secondo uno studio della **Cancer Epidemiology Unit presso l'University of Oxford**, chi segue una dieta priva di carne e pesce è sottoposto ad un rischio di malattie cardiache inferiore rispetto agli altri. I risultati sembrano quindi aprire alla possibilità di ridurre l'elevato numero di decessi legati a simili patologie. Solo nel Regno Unito colpiscono circa 65.000 individui all'anno mentre rappresentano ormai la principale causa di mortalità nei Paesi più sviluppati.

Seguire una dieta vegetariana **ridurrebbe**, secondo lo studio, **il rischio di malattie cardiache del 32% rispetto ad una onnivora**. A partire dal **1990**, sono stati tenuti sotto osservazione per la

European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Oxford 45.000 volontari, il 34% di questi vegetariani (*ndr. Quindi un numero abbastanza consistente per poter effettuare i confronti*). Le valutazioni effettuate dai ricercatori evidenziano livelli di colesterolo e di pressione sanguigna inferiori tra chi non consuma carne e pesce, **ma non solo**: valori più bassi si registrano anche per quanto riguarda l'Indice di Massa Corporea (IMC) e per quanto riguarda il possibile sviluppo di forme di diabete. Anche escludendo l'IMC dalla percentuale finale, la possibilità di sviluppare patologie legate al cuore calano del 28% rispetto agli onnivori.

Stando alle conclusioni finali della ricerca, finanziata dal Cancer Research UK and the Medical Research Council, **l'alimentazione si dimostrerebbe ancora una volta di assoluto rilievo per quanto riguarda la prevenzione delle malattie**. I risultati aprono infine a nuovi progetti di studio per verificare le possibilità offerte dalla dieta vegetariana.