

## **I vegetariani hanno il cuore più sano**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON17/4/2013 4:50:00

(vedi, a fondo pagina, gli articoli correlati, tra cui

- [Studio scientifico durato oltre 10 anni: Il cuore dei vegetariani è più protetto](#))

**17/04/13** - Una nuova scoperta sulla relazione tra consumo di carne e aterosclerosi in uno studio condotto dai ricercatori della Cleveland Clinic's Heart and Vascular Institute

**Articolo pubblicato su Nat Med.** (07/04/13)

(leggi il testo in inglese, [qui](#) )

**Traduzione a cura di SSNV** (leggi il testo [qui](#) )

### **Autori**

Koeth RA, Wang Z, Levison BS, Buffa JA, Org E, Sheehy BT, Britt EB, Fu X, Wu Y, Li L, Smith JD, Didonato JA, Chen J, Li H, Wu GD, Lewis JD, Warriar M, Brown JM, Krauss RM, Tang WH, Bushman FD, Lusk AJ, Hazen SL

### **Ricerca effettuata da:**

Department of Cellular & Molecular Medicine, Cleveland Clinic, Cleveland, Ohio, USA. Center for Cardiovascular Diagnostics & Prevention, Cleveland Clinic, Cleveland, Ohio, USA.

Un nuovo studio, condotto dai ricercatori della Cleveland Clinic's Heart and Vascular Institute, ha sottoposto a indagini cardiologiche **un gruppo di 2595 pazienti**, suddivisi in tre gruppi (onnivori, latte-ovo-vegetariani e vegani), e ne ha valutato

- i livelli di carnitina,
- di TMAO (trimethylamine-N-oxide) (\*)
- il rischio cardiovascolare.

[leggi l'intero articolo](#)

Lo studio ha evidenziato come nei soggetti che presentano più elevati livelli di TMAO, livelli plasmatici più elevati di carnitina risultino associati con un maggior rischio di cardiopatia, infarto, ictus cerebrale e morte.

La carnitina è una sostanza che si trova nel muscolo e interviene nell'utilizzo dell'energia da parte del muscolo stesso. Oltre ad essere presente nelle carni (=muscolo animale) è ampiamente utilizzata dagli sportivi come integratore e viene persino aggiunta ad alcune bevande "energizzanti".

(\*)**La TMAO è** un prodotto che deriva dalla trasformazione della carnitina stessa ad opera dei batteri intestinali, e che potrebbe favorire l'aterosclerosi, cioè la comparsa di ispessimento e indurimento delle arterie.

I livelli di TMAO sono quindi determinati dal tipo di flora batterica intestinale.

La flora intestinale degli onnivori, che assumono le maggiori quantità di carnitina, produce anche più elevate quantità di TMAO, e questa combinazione potrebbe essere responsabile per loro un maggior

rischio cardiovascolare.

**Per contro, la produzione di TMAO** da parte della flora batterica intestinale dei vegetariani (latto-ovo e vegani) risulta essere molto più bassa.

La carnitina è infatti virtualmente assente nelle diete vegetariane (sia latte-ovo che vegane), e i vegetariani che non utilizzino fonti artificiali di carnitina di fatto non la assumono con la dieta, cosicché essa non arriva all'intestino producendo metaboliti dannosi.

**L'organismo umano è in grado di produrre da solo la carnitina che gli serve**, nella quantità adeguata, a partire anche da fonti vegetali, quindi essa non è una sostanza essenziale nell'alimentazione.

**Questo studio ha mostrato che non solo non è necessaria, ma anzi, maggiori sono le quantità assunte, maggiore è il rischio cardiovascolare.**

Ecco quindi che, oltre al legame ormai ben accertato tra grassi animali (cioè grassi saturi e colesterolo) e malattie cardiovascolari, emerge la possibilità che altri composti contenuti nelle carni, come la carnitina e i suoi prodotti di trasformazione, aumentino il rischio di malattie legate all'aterosclerosi in chi mangia carne.

Questo può contribuire a spiegare i ben dimostrati benefici cardiovascolari delle diete che escludono la carne, cioè le diete vegetariane.

**Alcuni articoli correlati** che trovi nel sito:

- [Studio scientifico durato oltre 10 anni: Il cuore dei vegetariani è più protetto](#)
- [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 \(-66%\)\(diabete, malattie cardiovascolari\)](#)