

## **Uno studio inglese premia la dieta Vegan: per proteggersi da tumori e malattie cardiache è la migliore**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON23/8/2014 21:50:00

**23/08/2014 - Fonte:**

**Nutrition Foundation Italy** (clicca [qui](#))

### **Autori**

Bradbury KE, Crowe FL, Appleby PN, Schmidt JA, Travis RC, Key TJ.

### **Titolo**

Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans

### **Pubblicato su**

Eur J Clin Nutr. (European Journal of Clinical Nutrition) - 2013 Dec 18. doi: 10.1038/ejcn.2013.248. [Epub ahead of print]

**Il profilo lipidemico dei vegani è il più favorevole**, se confrontato a quello dei mangiatori di pesce, dei carnivori ed anche dei vegetariani.

[Leggi i dettagli](#)

Un nuovissimo studio prospettico condotto in Inghilterra, chiamato EPIC-Oxford, ha dimostrato che **sono i vegani i più protetti dal rischio di malattie cardiovascolari e tumorali**.

Decisamente più dei carnivori, dei vegetariani e di chi rinuncia a carne e latticini ma non al pesce. Dopo aver preso in esame **65411 uomini e donne** britannici scelti in base alle abitudini alimentari prevalenti (carne, pesce, dieta vegetariana o dieta vegana), **gli studiosi hanno messo in correlazione i diversi stili di vita e alimentari con il rischio di malattie croniche e tumori** .

Al centro dell'attenzione degli scienziati, in particolare, è stato il profilo lipidemico, fondamentale fattore di rischio per la malattia coronarica (CHD).

La colesterolemia totale e LDL e l'apo B (apolipoproteina B 100, il principale componente strutturale proteico delle LDL) risultano nei vegani inferiori rispetto a tutti e tre gli altri gruppi di confronto. Anche i valori del colesterolo HDL seguono lo stesso pattern (sono cioè più bassi tra i vegani. Aderire alla filosofia alimentare vegana assicura anche una discreta forma fisica: dallo studio è emerso che le persone con indice di massa corporea più basso erano in media soprattutto i vegani. Più magri, insomma, e più protetti dalle malattie