

SALUTE

31/01/2013 - PIÙ SALUTE DEL CUORE PER I VEGETARIANI

Malattie cardiache: -32% per chi mangia vegetariano

Un nuovo studio promuove la dieta vegetariana per la salute del cuore. Chi porta in tavola più frutta e verdura vede scendere del 32 per cento il rischio morire a seguito di una malattia cardiovascolare o essere ricoverati in ospedale



Rischio di morte per malattie cardiache ridotto del 32 per cento per chi mangia vegetariano

Un largo studio, che ha visto il coinvolgimento di 44.500 persone ha mostrato che i vegetariani hanno il 32% in meno probabilità di morire, o essere ricoverati in ospedale, a seguito di un attacco di cuore o malattia cardiovascolare.

I principali motivi di questo vantaggio si ritiene siano da rintracciare in differenze nei livelli di colesterolo, pressione arteriosa e peso corporeo, si legge sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, la rivista scientifica su cui è stato pubblicato lo studio.

Se si tiene conto che, in media, in Italia muoiono oltre 240mila persone ogni anno a causa delle malattie cardiovascolari, ecco che la dieta assume un ruolo di primo piano come non mai.

Consumare alimenti vegetali, come si scopre sempre più – anche in questi giorni – può fare la differenza in molti ambiti della salute, e non solo nella prevenzione delle malattie.

I ricercatori dell'Università di Oxford, hanno infine confermato tutto ciò, analizzando e confrontando i dati relativi a 15.100 vegetariani e 29.400 onnivori (ossia che mangiavano anche carne e pesce). I partecipanti allo studio sono poi stati seguiti per 11 anni, dall'inizio dello studio.

Durante il periodo di follow-up, 169 persone sono morte a causa di malattie cardiache; 1.066 hanno invece avuto necessità di un ricovero ospedaliero – sempre a causa di problemi cardiovascolari. Di questi casi di decesso o ricovero, si è scoperto che la maggioranza interessava gli onnivori, piuttosto che i vegetariani.

I risultati globali e le analisi hanno evidenziato che i vegetariani avevano più bassi livelli di colesterolo LDL (o "cattivo"), una pressione sanguigna più regolare e, in genere bassa e, infine, un peso corporeo più nella norma.

Anche se, come fanno notare gli scienziati, la dieta vegetariana non è sinonimo di cuore sano, è tuttavia indubbio che ridurre i grassi animali o nocivi può essere un modo per prevenire le malattie dell'apparato cardiocircolatorio.

[*lm&sdp*]

Foto: ©photoxpress.com/Johanna Goodyear

SPECIALE ELEZIONI



NEWS /
MULTIMEDIA



SCOPRI LE
NOSTRE APP



LE VOCI DELLA
POLITICA



PREMIO 1APP
4DEMOCRACY



I RISULTATI DEL
2008



GOOGLE
ELEZIONI

Ultimi Articoli

+ Tutti gli articoli



+ Integrazioni di calcio e rischio di morte nelle donne



+ Via il malumore: è cioccolato!



+ Raffreddore e influenza: sfatiamo 10 falsi miti



+ Anche un temporale può innescare l'emicrania



+ Quando il terremoto colpisce al cuore



+ Artrite reumatoide: la luce del Sole può prevenirla

Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite!

Scopri di più su [facebook.lastampa.it](https://www.facebook.com/lastampa.it)

[Accedi a Facebook](#)