

Aggiornamenti by  
paginemediche.it

News

Schede

Magazine

Congressi by  
paginemediche.it

Glossario

◀ Torna alla home

Home Page > Info Salute > Aggiornamenti by paginemediche.it > News

## News

### Una dieta di tipo vegano riduce il rischio cardiovascolare nei pazienti con artrite reumatoide

Abolire la carne, le uova, il pesce e i latticini: in altre parole scegliere la **dieta vegana** per proteggersi da ictus e problemi cardiaci, soprattutto se si soffre di **artrite reumatoide**. Lo ipotizza una ricerca svedese pubblicata sulla rivista scientifica Arthritis Research and Therapy: i ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma hanno chiesto a 38 persone in buona salute di seguire un regime alimentare di tipo vegano e ad altri 28 volontari di seguire una semplice dieta che prevedeva una riduzione della quantità di grassi saturi e una preferenza di prodotti integrali rispetto a quelli interi.

In una dieta vegana, l'apporto quotidiano di energia è costituito per il 10% dalle **proteine**, per il 60% dai **carboidrati** e per il 30% dai grassi con una buona quantità di noci, granoturco, frutta, verdura e latte di sesamo per garantire all'**organismo** la necessaria dose di **calcio**. Il risultato dell'esperimento, che è durato dodici mesi, ha dimostrato che la dieta vegana è efficace nel ridurre il livello di **colesterolo** complessivo e di colesterolo cattivo ed è, inoltre, in grado di contribuire a perdere peso e raggiungere un più ottimale indice di massa corporea. Un risultato davvero interessante che, secondo i ricercatori svedesi, può rappresentare un utile suggerimento per chi soffre di artrite reumatoide (circa venti milioni di persone nel mondo), una **patologia** autoimmune che provoca **infiammazioni** che possono compromettere la salute della **arterie** e aumentare il rischio di eventi **cardiovascolari**.

Johan Frostegard, a capo dell'equipe di studio, ha spiegato che già precedenti ricerche avevano individuato nel regime alimentare vegano la dieta migliore per le persone con artrite reumatoide: *"il nostro studio ha dimostrato che la dieta vegana riduce la pressione, abbassa i livelli di colesterolo e l'indice di massa corporea nonché limita l'incidenza di disturbi cardiovascolari"*.

20/03/2008

powered by  
**paginemediche.it**

A cura di:  
**razorfish | healthware**

© 2009 Casa di Cura Tortorella Spa  
P.I e C.F. 00741790653  
Tutti i diritti riservati/All rights reserved  
**Privacy | Condizioni di utilizzo | Certificazioni | Sede  
Webmaster**

Data ultimo aggiornamento 10/05/2011

Powered by  
**paginemediche.it**

cosa cercare:

cerca in:

Seleziona un'area

cerca

#### IL MASSAGGIO AL BAMBINO..

28/09/2013

#### CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA..

28/09/2013

#### GIORNATE CARDIOLOGICHE

#### EDIZIONE ANGELO CAMPANIA

28/09/2013