



[Home](#) / [Tutte le news](#)

Il profilo lipidemico dei vegani stretti è il più favorevole, se confrontato a quello dei vegetariani, dei mangiatori di pesce e dei carnivori

09-01-2014

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

Eur J Clin Nutr. 2013 Dec 18. doi: 10.1038/ejcn.2013.248. [Epub ahead of print]

Lo studio prospettico EPIC-Oxford segue 65411 uomini e donne britannici, per esaminare la [correlazione](#) tra diversi stili di vita e alimentari con il rischio di malattie croniche e tumori. Questa recente analisi riguarda un campione di popolazione, prevalentemente caucasica, scelto in base alle scelte alimentari prevalenti (carne, pesce, dieta vegetariana, dieta vegana), per correlare l'alimentazione abituale con il profilo lipidemico, fondamentale fattore di rischio per la malattia coronarica (CHD). Ne scaturiscono risultati in parte attesi, come la colesterolemia totale e LDL e l'apo B che risulta, nei vegani, inferiore rispetto a tutti e tre gli altri gruppi di confronto. Anche i valori del [colesterolo](#) antiaterogeno HDL seguono lo stesso pattern (sono cioè più bassi tra i vegani). In parte, queste differenze sono dovute al BMI dei vegani stessi, più basso rispetto a quello degli altri tre gruppi. Tra vegetariani, mangiatori di pesce e carnivori, invece, non si osservano curiosamente differenze statisticamente significative dei parametri esaminati.

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



BACKGROUND/OBJECTIVES: The objective of this study was to describe serum lipid concentrations, including apolipoproteins A-I and B, in different diet groups.

SUBJECTS/METHODS: A cross-sectional analysis of a sample of 424 meat-eaters, 425 fish-eaters, 423 vegetarians and 422 vegans, matched on sex and age, from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford cohort. Serum concentrations of total, and high-density lipoprotein (HDL) cholesterol, as well as apolipoproteins A-I and B were measured, and serum non-HDL cholesterol was calculated.

RESULTS: Vegans had the lowest body mass index (BMI) and the highest and lowest intakes of polyunsaturated and saturated fat, respectively. After adjustment for age, alcohol and physical activity, compared with meat-eaters, fish-eaters and vegetarians, serum concentrations of total and non-HDL cholesterol and apolipoprotein B were significantly lower in vegans. Serum apolipoprotein A-I concentrations did not differ between the diet groups. In males, the mean serum total cholesterol concentration was 0.87 nmol/l lower in vegans than in meat-eaters; after further adjustment for BMI this difference was 0.76 nmol/l. In females, the difference in total cholesterol between these two groups was 0.60 nmol/l, and after further adjustment for BMI was 0.55 nmol/l.

CONCLUSIONS: In this study, which included a large number of vegans, serum total cholesterol and apolipoprotein B concentrations were lower in vegans compared with meat-eaters, fish-eaters and vegetarians. A small proportion of the observed differences in serum lipid concentrations was explained by differences in BMI, but a large proportion is most likely due to diet.

>

 Seguici su  

Edizione cartacea o digitale. Scegli la formula che preferisci



Cucina > News

20 agosto 2014

Prevenzione a tavola: vegano è meglio. Anche del vegetariano

 di [Silvia Nava](#)


CONDIVIDI



10



4



2



Uno studio inglese premia la dieta Vegan: per proteggersi da tumori e malattie cardiache è la migliore. Mentre i vegetariani, a sorpresa, sono uguali ai carnivori

Vegano è (sempre più) bello. 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, ma a sorpresa anche dei "cugini" vegetariani e di chi rinuncia a carne e latticini ma non al pesce. Ma vediamo i risultati.

Dopo aver preso in esame ben 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).

Parte dei risultati, riportati in Italia da [Nutrition Foundation of Italy](#), erano attesi: 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).

A stupire gli esperti, e non solo loro, è stato invece il fatto che **tra vegetariani, mangiatori di pesce e carnivori non si sono osservate differenze statisticamente significative per nessuno dei parametri esaminati**. Rinunciare solo alla carne, insomma, non sembra fare la differenza a livello nutrizionale. In compenso, 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: non è un caso se il popolo vegan cresce giorno dopo giorno (secondo l'ultimo rapporto Eurispes in materia, nel 2011 hanno toccato quota 6,7% della popolazione italiana).

Un'ultima curiosità? Stando ai dati diffusi durante l'ultimo festival vegetariano di Gorizia, gli uomini che si convertono al "veg" lo fanno soprattutto perché fa bene alla salute (42,3%), mentre le donne per rispetto nei confronti degli animali (66,7%). Sulla tutela dell'ambiente (ridurre il consumo di carne per abbattere il debito ecologico) sono invece tutti ancora un po' perplessi: ci pensa solo il 15,4% dei maschi e il 2,6 delle femmine.



SCEGLI UNA PORTATA

- » Antipasti
- » Primi piatti
- » Secondi piatti
- » Contorni
- » Dolci
- » Bevande
- » Zuppe
- » Piatti unici
- » Pizze e torte salate
- » Insalate
- » Pani
- » Conserve

TROVA RICETTE

Seleziona categorie



Seleziona tempo



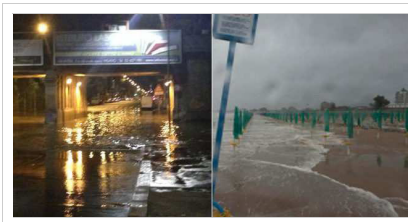
Seleziona portata



Seleziona difficoltà

PAROLA CHIAVE

LA NOTIZIA DI OGGI


SOTTACQUA

Maltempo al Nord: da Milano a Lignano Sabbiadoro, allagamenti ovunque - LEGGI | FOTO | VIDEO

HOT VIP
I PIÙ VISTI DI OGGI
1 Kate Middleton