

Vegetariani a minor rischio di sindrome metabolica | 10/04/2011

Lo conferma un nuovo studio pubblicato in letteratura scientifica internazionale.

Un nuovo articolo pubblicato di recente sulla rivista scientifica "Diabetes Care" (marzo 2011) mostra come una dieta vegetariana sia associata a un minor rischio di sindrome metabolica. La sindrome metabolica è un insieme di fattori di rischio fortemente associato con un incremento del rischio di diabete mellito tipo 2 e di malattie cardiovascolari.

L'articolo, dei ricercatori Rizzo, Sabaté, Jaceldo-Siegl e Fraser è intitolato "I pattern dietetici vegetariani sono associati con un minor rischio di sindrome metabolica" ed è basato sui risultati dello studio di popolazione "The Adventist Health Study 2".

L'obiettivo della ricerca è stato quello di confrontare diversi pattern (modelli) dietetici in relazione ai fattori di rischio metabolico (MRFs) e alla sindrome metabolica (MetS).

Sono stati presi in considerazione 773 soggetti con età media di 60 anni dallo studio sugli avventisti del settimo giorno (una comunità su cui sono stati eseguiti vari studi epidemiologici in quanto gli individui che ne fanno parte tendono ad essere molto più omogenei in numerose caratteristiche dello stile di vita rispetto alla popolazione generale, permettendo così una miglior valutazione degli effetti delle differenti abitudini alimentari).

I partecipanti hanno compilato un questionario relativo alle proprie abitudini alimentari, il quale ha consentito di dividere i soggetti in: vegetariani (35%), semi-vegetariani (16%) e non-vegetariani (49%). È stato usato il modello statistico ANCOVA (ANalisi della COVArianza) per determinare le associazioni tra i modelli dietetici e i fattori di rischio metabolico (colesterolo HDL, trigliceridi, glucosio, pressione sanguigna e giro vita), tenendo conto dei co-fattori rilevanti.

I risultati hanno mostrato che il modello dietetico vegetariano era associato con valori medi significativamente più favorevoli di pressione arteriosa, circonferenza vita, indice di massa corporea, glicemia e trigliceridi ematici, rispetto a quello non-vegetariano.

I ricercatori hanno quindi concluso, nel loro articolo su Diabetes Care, che un modello alimentare vegetariano è associato con un profilo più favorevole per quanto riguarda i fattori di rischio metabolico e con un minor rischio di sindrome metabolica, che è risultato essere ridotto di circa 2/3 (vale a dire del 66%) nei vegetariani rispetto ai non vegetariani; questo dato permane anche dopo aver preso in considerazione gli altri aspetti dello stile di vita e i fattori demografici che possono influenzarlo.

Fonte:

[Vegetarian Dietary Patterns Are Associated With a Lower Risk of Metabolic Syndrome: The Adventist Health Study 2](#); Rizzo NS, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fraser GE; Diabetes Care (Mar 2011).