Salute, nuovo studio sulla carne: " Se mangiata con moderazione non accorcia la vita"

Data: 2 marzo 2016 | Autore: Antonella Sica



OXFORD, 03 FEBBRAIO 2016 -Non vi è alcun legame tra consumo di carne e riduzione dell'aspettativa di vita. La parola d'ordine però è "moderazione". A rivelarlo è un **nuovo studio, condotto nel Regno Unito dall'università di Oxford**sulle abitudini alimentari di oltre 60mila persone. Dai risultati della ricerca si evince che non è possibile segnalare alcuna riduzione dell'aspettativa di vita per i carnivori. [MORE]

Lo studio è stato effettuato confrontando i dati di mortalità totale e le singole cause di due grandi studi prospettici di popolazione:**l'Oxford Vegetarian Study(OVS) e l'EPIC-Oxford (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford).**Oggetto di analisi le abitudini alimentari e il relativo stato di salute di 60.310 adulti, tra vegetariani, vegani e consumatori di carne del Regno Unito negli ultimi 30 anni. In particolare lo studio fornisce alcuni dati percentuali sull'associazione tra le loro abitudini alimentari e l'insorgere di malattie e mostra che non ci sono significative differenze di mortalità tra i diversi gruppi di dieta esaminati. Si evince infatti che i vegani e vegetariani inglesi non hanno una vita più lunga rispetto a coloro che consumano carne.

Nel dettaglio, la percentuale di soggetti che consumavano carne con moderazione morti per cancro pancreatico e per malattie respiratorie è risultata del 30-45% inferiore rispetto a quanto rilevato fra chi ne consumava 5 volte alla settimana. Sempre rispetto a quest'ultimo gruppo, la mortalità per cancro pancreatico e tumori del sistema linfopoietico risulta dimezzata per vegetariani e vegani, mentre la mortalità per tutti i tumori è risultata inferiore solamente del 10% circa in chi non consuma alimenti di origine animale rispetto agli altri gruppi.

In sostanza, prendendo separatamente in analisi vegetariani e vegani, non è emersa alcuna differenza statisticamente significativa nella mortalità per le prime 6 maggiori cause di morte tra vegani e consumatori abituali di carne.

Lo studio conclude che la moderazione, all'interno di una dieta varia, è la parola chiave per il raggiungimento del perfetto equilibrio nutrizionale. Un corretto modello alimentare deve prevedere, infatti, il consumo di tutti gli alimenti, senza nessuna esclusione, proprio perché l'equilibrio è fondamentale per mantenersi in salute o per la crescita e lo sviluppo.

Una nota di **Carni Sostenibil**i precisa che *«gli studi e le linee guida in questione si riferiscono alle popolazioni britanniche e statunitensi, dove le abitudini alimentari sono diverse da quelle degli italiani. Il consumo di carne in questi Paesi è mediamente superiori ai nostri, pertanto si può presumere che per la popolazione italiana le conclusioni siano ancora più rassicuranti».*

[foto: ilmattino.it]

Antonella Sica

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-nuovo-studio-sulla-carne-se-mangiata-con-moderazione-non-accorcia-la-vita/86694