

RICERCA USA: I VEGETARIANI INVECCHIANO MEGLIO E VIVONO PIU' A LUNGO

5 Giugno 2013



WASHINGTON - La morte è una certezza per tutti, ma per i vegetariani è un rischio più lontano nel tempo.

Secondo una nuova ricerca della *Loma Linda University* in California, infatti, le persone vegetariane rischiano di morire di meno degli individui che adottano una dieta "carnivora".

In particolare, i maggiori effetti positivi della dieta "verde" sono stati riscontrati tra gli uomini piuttosto che tra le donne in un campione di oltre settantamila avventisti del settimo giorno che aderiscono ad un movimento religioso che incoraggia l'alimentazione vegetariana.

Le diete vegetariane sono state associate ad una riduzione del rischio di morte per diverse malattie croniche, tra cui l'ipertensione, la sindrome metabolica, il diabete mellito e la cardiopatia ischemica.

Mangiare vegetariano, emerge dalla ricerca pubblicata su *Jama Internal Medicine*, aiuta insomma ad invecchiare meglio e a vivere più a lungo.