

La dieta vegana fa salire sensibilmente la probabilità di arteriosclerosi, cioè l'indurimento e l'ispessimento della arterie

Nutrizione

Inviato da : Angela Vivo

Pubblicato il : 14/11/2024 8:50:00



La dieta vegana fa salire sensibilmente la probabilità di arteriosclerosi, cioè l'indurimento e l'ispessimento della arterie. Questo il nucleo di una ricerca diretta dal dottor Duo Li e pubblicata sul Journal of Agricultural and Food Chemistry. Giusto per fare un po' di chiarezza cerchiamo di mettere in ordine.



I vegani o vegetariani sono coloro che non si cibano di alimenti di origine animale, quindi non solo abolizione della carne e del pesce, ma anche delle uova, del latte e dei latticini. Il vegano ha effettuato spesso una scelta alimentare, a volte tale per scelta etica e allora un esempio di ontezza etica. Si deve poi ricordare che molti vegani evolvono verso regimi alimentari ancora piú stretti (i granivori mangiano solo cereali, i frugivori soltanto frutta e i crudisti mangiano soltanto verdure crude).

Il dottor Li e gli altri hanno preso in esame decine di articoli specializzati, scritti negli ultimi 30 anni e tutti incentrati sulla biochimica del vegetarianismo. Durante il lavoro, si è data particolare attenzione alla dieta vegana.

In conclusione, gli studiosi ritengono che la dieta vegana renda piú soggetti ad arteriosclerosi e danni collegati, come patologie cardiache e vascolari.

A riguardo, gli autori del lavoro spiegano come le diete vegan provochino carenza di elementi come ferro, zinco, vitamina B12 e acidi grassi omega-3. Di conseguenza, i loro sostenitori presentano spesso livelli elevati di omocisteina nel sangue ma dosi basse di colesterolo HDL (colesterolo buono); situazione di rischio per le malattie cardiache. Un'insidia simile può arrivare dalle diete vegetariane, se forniscono abbastanza proteine, ma non abbastanza grassi ed acidi grassi.

Alora, Duo Li e gli altri ricercatori consigliano a vegetariani e vegani di provvedere a un'integrazione di acidi grassi omega3 e di vitamina B12.

Â

Â

Â