

stampa | chiudi

LO STUDIO

Noci e pesce allungano la vita

Tra il 7,6% e il 9,3% dei decessi evitabile riducendo le porzioni di bistecche. Più longevi con carni bianche, pesce e noci

Vuoi vivere a lungo? Mangia meno carne rossa, infatti il consumo di questa carne aumenta il rischio complessivo di morire, (probabilità complessiva di morte per tutte le cause), in particolare per cancro e malattie cardiovascolari. Viceversa, una dieta che prediliga pesce e carni bianche riduce il rischio complessivo di morte. Il 9,3% e il 7,6% dei decessi rispettivamente per maschi e femmine sarebbe evitabile riducendo le porzioni di carne rossa consumate. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista Archives of Internal Medicine da An Pan della Harvard School of Public Health di Boston.

I RISCHI DI MORTE - In passato svariati studi avevano documentato che una dieta ricca di carni rosse aumenta il rischio di vari tumori, (colon etc); questo studio prende in esame il rischio di morte complessivo. Gli esperti hanno coinvolto ben 37.698 uomini e 83.644 donne, seguendo il campione per una media di 28 anni e registrato in tutto 23.926 decessi, di cui 5.910 per malattie cardiovascolari e 9.464 per cancro. Attraverso opportuni calcoli hanno stimato che il rischio di mortalità totale aumenta in media del 12% per ogni porzione giornaliera in più di carne rossa, del 13% per tagli di carne non troppo lavorati, del 20% se molto lavorati a livello industriale (per esempio carne in scatola, hamburger etc). Sostituendo una porzione di carne rossa con una di pesce, o con pollame, frutta secca (come noci etc), legumi, latticini magri o cereali integrali riduce il rischio di morte: del 7% con il pesce, del 14% con il pollame, del 19% con la frutta secca, 10% coi legumi, 10% coi latticini magri, 14% con i cereali integrali. «Abbiamo stimato - scrivono - che il 9,3% e il 7,6% dei decessi totali (rispettivamente per maschi e femmine) documentati durante il periodo di monitoraggio di questo studio potevano essere prevenuti se tutti i partecipanti avessero consumato meno di 0,5 porzioni al giorno di carne rossa». (Ansa)

stampa | chiudi