

GREENSTYLE

Frutta secca al posto della carne: il rischio di morte prematura si riduce del 17%

La ricerca scientifica insiste sulla possibilità di sostituire la carne con altri cibi. In particolare uno studio recente ha dimostrato che sostituire una porzione di carne con una manciata di frutta secca ogni giorno potrebbe ridurre del 17% il rischio di una morte prematura.



Gli esperti dell'Università dell'Ohio hanno chiarito che non è necessario che le persone si conformino ad un unico regime dietetico per ottenere un modello di alimentazione sana.

Secondo i ricercatori gli elementi essenziali di una dieta sana sono costituiti da un maggiore consumo di frutta, verdura, frutta secca, fagioli e cereali integrali. Sarebbe meglio evitare invece gli eccessi di consumo di carne rossa e lavorata, di bevande zuccherate e di cereali raffinati, come il riso bianco e la farina di grano.



Gli studiosi hanno coinvolto nella loro ricerca circa 48 mila donne di età compresa tra i 30 e i 55 anni e 26 mila uomini fra i 40 e i 75 anni. All'inizio dello studio i partecipanti hanno completato un questionario, che hanno ripetuto ogni 4 anni nel corso di un periodo di 12 anni.

Nel questionario veniva richiesto di stimare quanto spesso avessero mangiato alcuni cibi. Questi

risultati sono stati confrontati con 3 piani di alimentazione sana raccomandati per ridurre il rischio di malattie croniche. I ricercatori poi hanno abbinato dei punteggi ad ogni piano dietetico seguito, riscontrando una riduzione del rischio di morte precoce dall'8% al 17% in corrispondenza del miglioramento del 20% delle scelte alimentari.

Fonte: www.greenstyle.it

Data di pubblicazione: 21/07/2017