

Wegetarianie rzadziej chorują i umierają na serce

18 lipca 2018

Ryzyko hospitalizacji lub śmierci z powodu chorób serca jest u wegetarian o 32% niższe niż u osób jadających mięso i ryby.

Dr Francesca Crowe z Uniwersytetu Oksfordzkiego uważa, że zaobserwowane różnice można w dużej mierze wytłumaczyć wpływem wegetarianizmu na poziom cholesterolu i ciśnienie krwi (ważne wydaje się np. ograniczone spożycie tłuszczów nasyconych).

Naukowcy analizowali przypadki 44,5 tys. ochotników z Anglii i Szkocji. Wszyscy brali udział w oksfordzkiej części studium European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). Wegetarianie stanowili 34% próby.

– Wyniki jasno pokazały, że w porównaniu do niewegetarian, zagrożenie chorobami serca jest u wegetarian mniej więcej o 1/3 niższe – podkreśla prof. Tim Key. Trzydziestodwuprocentowy spadek ryzyka to wartość otrzymana po uwzględnieniu kilku potencjalnie istotnych czynników, w tym wieku, aktywności fizycznej, palenia i picia, wykształcenia oraz zaplecza socjoekonomicznego.

Ochotników rekrutowano do studium w latach 90. Wypełniali oni szczegółowe kwestionariusze dotyczące stanu zdrowia i trybu życia. Niemal 20 tys. osób zmierzono ciśnienie, pobrano także krew do oznaczenia poziomu cholesterolu.

Losy badanych śledzono do 2009 r. W tym czasie odnotowano 169 zgonów oraz 1066 hospitalizacji z powodu chorób serca. Po przejrzaniu szpitalnych epikryz i aktów zgonu naukowcy doszli do wniosku, że częściej wymieniano w nich nazwiska mięsożerców niż jaroszy.

Zespół z Oksfordu zauważył, że wegetarianie mieli niższe

ciśnienie oraz stężenie cholesterolu. Przeważnie byli też szczuplejsi (świadczył o tym wskaźnik masy ciała) i rzadziej zapadali na cukrzycę typu 2., ale ani jedno, ani drugie nie oddziaływało znacząco na wyniki. Gdy z wyliczeń usuwano wpływ BMI, spadek ryzyka chorób serca u wegetarian nadal sięgał aż 28%.

Autor: Anna Błońska

Na podstawie: University of Oxford

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)