Els vegetarians són menys sans.

+ Notícies | 07/04/2014 | 16:43

Un estudi revela que els vegetarians són menys sans que els consumidors de carn.

Segons el diari 'The Independent', un estudi realitzat per la Universitat Mèdica de Graz (Austria) va establir que la dieta vegetariana, que es caracteritza per la ingesta de fruites, verdures i productes de gra sencer, semblava dur a riscos elevats de càncer, al•lèrgies i problemes de salut mental, com ara la depressió i l'angoixa. L'estudi va utilitzar dades de l'Enquesta de Entrevistes de Salut d'Àustria per examinar els hàbits alimentaris i estil de vida entre els consumidors de menjar diferent. Aquest controvertit estudi suggereix que els vegetarians tenen un major risc de malalties físiques i mentals, tot i beure menys, fumar menys i ser més actius físicament que els carnívors.

Per dur a terme l'estudi, 1.320 subjectes van ser agrupats d'acord a la seva edat, sexe i nivell socioeconòmic en 4 grups de 330 participants. Es van incloure vegetarians, persones que menjaven carn amb una gran quantitat de fruites i verdures, persones que menjaven menys carn, i 330 subjectes que menjaven més carn que la resta examinats.

Es va trobar que els vegetarians consumeixen menys alcohol i tenien índexs de massa corporal més baixos, però encara es trobaven en pitjor estat de salut general física i mental.

"El nostre estudi ha demostrat que els adults austríacs que consumeixen una dieta vegetariana són menys saludables (en termes de càncer, al•lèrgies i trastorns de salut mental), tenen una menor qualitat de vida, i també requereixen més tractament mèdic", van concloure els científics.

En canvi, un altre estudi publicat el mateix dia diu que "Menjar set porcions de fruita o verdura al dia redueix a la meitat el risc de mort", clar que menjar més fruita i verdures no vol dir ser vegetarià.

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/28834-els-vegetarians-son-menys-sans.htm