



Chi non mangia carne vive meno a lungo? Cosa dice davvero lo studio sui centenari

Descrizione

(Adnkronos) â?? Le persone che non mangiano carne potrebbero avere meno probabilit  di raggiungere i 100 anni rispetto a chi la consuma.  ? quanto emerge da un recente studio, ma prima di mettere in discussione le diete vegetariane o plant-based,  ? importante capire cosa c ?? ? davvero dietro questi risultati.

La ricerca ha analizzato oltre 5.000 adulti cinesi di et  pari o superiore a 80 anni, partecipanti al Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey, uno studio nazionale avviato nel 1998. Nel 2018, i dati hanno mostrato che chi seguiva una dieta priva di carne aveva meno probabilit  di diventare centenario rispetto ai coetanei che mangiavano carne.

A prima vista, la conclusione sembra andare contro decenni di studi che associano le diete prevalentemente vegetali a numerosi benefici per la salute: minor rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, ictus e obesit  . Benefici legati soprattutto a un maggiore apporto di fibre e a un minor consumo di grassi saturi.

Questo studio, per , si concentra su una fascia di popolazione molto specifica: gli over 80. Con lâ??avanzare dell ?et  , il corpo cambia profondamente. Diminuiscono il dispendio energetico, la massa muscolare, la densit  ossea e spesso anche lâ??appetito. Tutto questo aumenta il rischio di malnutrizione e fragilit  .

Gran parte delle prove a favore delle diete vegetariane proviene da studi su adulti pi ? giovani e in buona salute. In et  molto avanzata, invece, alcune ricerche suggeriscono che chi non consuma alimenti di origine animale possa avere un rischio maggiore di fratture, anche per un apporto insufficiente di proteine e calcio.

In questa fase della vita, lâ??obiettivo nutrizionale cambia: non  ? pi ? solo prevenire malattie future, ma mantenere peso, forza muscolare e un adeguato apporto di nutrienti.

C'è un elemento chiave: la minore probabilità di arrivare a 100 anni tra i non mangiatori di carne è stata osservata solo negli anziani sottopeso. Nessuna differenza significativa è emersa tra chi aveva un peso nella norma.

Essere sottopeso in età avanzata è già di per sé associato a un rischio più elevato di mortalità. Il peso corporeo, quindi, sembra giocare un ruolo decisivo. Non a caso, questi risultati si inseriscono nel cosiddetto "paradosso dell'obesità", secondo cui un peso leggermente più alto può essere protettivo negli anziani.

Inoltre, lo studio è di tipo osservazionale: mostra associazioni, non rapporti di causa-effetto.

Un altro dato interessante: la minore longevità non è stata riscontrata negli anziani che, pur evitando la carne, consumavano pesce, latticini o uova. Questi alimenti forniscono nutrienti essenziali per ossa e muscoli, come proteine di alta qualità, vitamina B12, calcio e vitamina D.

Secondo i ricercatori, piccole quantità di alimenti di origine animale potrebbero aiutare a prevenire la perdita di massa muscolare e la denutrizione nella grande vecchiaia, rispetto a diete rigidamente vegetali.

Il messaggio finale è chiaro: non esiste una dieta perfetta per tutte le età. Con il passare degli anni, il fabbisogno energetico diminuisce, ma quello di alcuni nutrienti aumenta.

Le diete plant-based possono restare una scelta sana anche in età avanzata, ma richiedono maggiore attenzione, una buona pianificazione e, in alcuni casi, integrazioni mirate.

In sintesi, chi funziona a 50 anni potrebbe non essere ideale a 90. E adattare l'alimentazione lungo il corso della vita non è un fallimento, ma una normale esigenza del corpo che cambia.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark