

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

Descrizione

default watermark

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

La ricerca ha analizzato oltre 5.000 adulti cinesi di etÃ 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 probabilitÃ 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 obesitÃ . Benefici legati soprattutto a un maggiore apporto di fibre e a un minor consumo di grassi saturi.

Questo studio, perÃ², si concentra su una fascia di popolazione molto specifica: gli over 80. Con lâ??avanzare dellâ??etÃ , il corpo cambia profondamente. Diminuiscono il dispendio energetico, la massa muscolare, la densitÃ ossea e spesso anche lâ??appetito. Tutto questo aumenta il rischio di malnutrizione e fragilitÃ .

Gran parte delle prove a favore delle diete vegetariane proviene da studi su adulti piÃ¹ giovani e in buona salute. In etÃ 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 Ã¨ piÃ¹ solo prevenire malattie future, ma mantenere peso, forza muscolare e un adeguato apporto di nutrienti.

Câ??Ã¨ un elemento chiave: la minore probabilitÃ di arrivare a 100 anni tra i non mangiatori di carne Ã¨ stata osservata solo negli anziani sottopeso. Nessuna differenza significativa Ã¨ emersa tra chi aveva un peso nella norma.

Essere sottopeso in etÃ avanzata Ã¨ giÃ di per sÃ© associato a un rischio piÃ¹ elevato di mortalitÃ . Il peso corporeo, quindi, sembra giocare un ruolo decisivo. Non a caso, questi risultati si inseriscono nel cosiddetto â??paradosso dellâ??obesitÃ â?•, secondo cui un peso leggermente piÃ¹ alto puÃ² essere protettivo negli anziani.

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

Un altro dato interessante: la minore longevitÃ non Ã¨ 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 qualitÃ , vitamina B12, calcio e vitamina D.

default watermark

Secondo i ricercatori, piccole quantitÃ 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 Ã¨ chiaro: non esiste una dieta perfetta per tutte le etÃ . 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 etÃ avanzata, ma richiedono maggiore attenzione, una buona pianificazione e, in alcuni casi, integrazioni mirate.

In sintesi, ciÃ² che funziona a 50 anni potrebbe non essere ideale a 90. E adattare lâ??alimentazione lungo il corso della vita non Ã¨ un fallimento, ma una normale esigenza del corpo che cambia.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Gennaio 29, 2026
Autore

redazione

default watermark