



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

Descrizione

(Adnkronos) — Le persone che non mangiano carne potrebbero avere meno probabilità 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'è davvero dietro questi risultati.

La ricerca ha analizzato oltre 5.000 adulti cinesi di età 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 probabilità 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 obesità. Benefici legati soprattutto a un maggiore apporto di fibre e a un minor consumo di grassi saturi.

Questo studio, però, si concentra su una fascia di popolazione molto specifica: gli over 80. Con l'avanzare dell'età, il corpo cambia profondamente. Diminuiscono il dispendio energetico, la massa muscolare, la densità ossea e spesso anche l'appetito. Tutto questo aumenta il rischio di malnutrizione e fragilità.

Gran parte delle prove a favore delle diete vegetariane proviene da studi su adulti più giovani e in buona salute. In età 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, l'obiettivo nutrizionale cambia: non più 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