

Dieta vegana e longevità: se è sana si invecchia di meno e si vive di più?

Un nuovo studio ha dimostrato gli effetti benefici anche in chi presenta disturbi cardiometabolici, ma non tutti i prodotti vegetali fanno bene

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 maggio 2025)



Adottare una **dieta a base vegetale** potrebbe favorire la **longevità** anche in presenza di disturbi cardiometabolici, un insieme di patologie - tra cui ipertensione, diabete di tipo 2, obesità addominale, aterosclerosi e le principali malattie cardiovascolari - che spesso «vanno a braccetto», moltiplicando il rischio di morte prematura.

Lo studio

È quanto emerge da un ampio studio, presentato all'ultimo congresso annuale dell'*American College of Cardiology*, guidato da Zhangling Chen del Second Xiangya Hospital della Central South University di Changsha (Cina).

L'analisi ha coinvolto quasi 78mila persone con disturbi cardiometabolici, provenienti da tre grandi studi prospettici condotti nel Regno Unito, negli Stati Uniti e in Cina.

I partecipanti sono stati suddivisi in base al grado di aderenza a due diversi modelli alimentari: da un lato, una **dieta vegetale salutare**, ricca di verdure, frutta, cereali integrali, legumi, tè e caffè; dall'altro, una **dieta vegetale di minore qualità** caratterizzata da un elevato consumo di cereali raffinati, patate, bevande zuccherate e alimenti di origine animale.

I risultati

I risultati mostrano che chi seguiva più da vicino il primo modello presentava un **rischio di morte**, per qualsiasi causa, per malattie cardiovascolari o per tumori, **inferiore del 17-24%** rispetto all'altro gruppo. Al contrario, l'aderenza a una dieta di minore qualità era associata a un **aumento del rischio del 28-36%**.

«I meccanismi alla base degli effetti protettivi di una dieta vegetale salutare sono molteplici: è ricca di fibre, antiossidanti, polifenoli e acidi grassi insaturi che aiutano a ridurre l'infiammazione sistemica, migliorare il profilo lipidico e la sensibilità insulinica, oltre a favorire un microbiota intestinale più sano. Inoltre, ha effetti positivi sulla pressione arteriosa e sul controllo del peso», spiega **Monica Dinu**, ricercatrice nel campo dell'Alimentazione e delle Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate presso Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica all'Università di Firenze.

Non «bastano» i vegetali

È importante sottolineare, però, che non basta che una dieta sia «plant-based», come si usa dire, ossia vegetale.

«È fondamentale che sia anche ben costruita, varia e bilanciata», precisa Dinu. «**Una dieta a base vegetale può essere salutare o meno, a seconda degli alimenti scelti.** Non tutti i prodotti vegetali sono automaticamente sani. Il primo passo è, quindi, affidarsi a un **medico**, dietista o nutrizionista per impostare un percorso personalizzato e sostenibile. L'obiettivo è migliorare a poco a poco lo stile di vita complessivo. Occorre lavorare sulla perdita di peso se necessario, migliorare la qualità della dieta secondo le linee guida, ridurre il consumo di zuccheri semplici, grassi saturi e sale e al tempo stesso aumentare quello di alimenti **vegetali freschi e integrali**».

I disturbi cardiometabolici

I disturbi cardiometabolici condividono vari fattori di rischio tra cui l'alimentazione scorretta, la sedentarietà, il fumo, ma anche elementi non modificabili come la genetica e l'ereditarietà.

«Questi ultimi due possono accrescere il rischio, ma non lo determinano in modo assoluto», conclude l'esperta.

«È stato dimostrato che **anche chi ha una predisposizione** genetica può ridurre le probabilità di sviluppare malattie cardiometaboliche adottando uno **stile di vita sano**. È proprio su questo che possiamo intervenire con maggiore efficacia. In particolare, l'alimentazione equilibrata, l'attività fisica regolare, il mantenimento di un peso corporeo adeguato e l'astensione dal fumo sono le leve più potenti per prevenire e controllare queste patologie».

Anche la dieta mediterranea è efficace

Nel mondo, le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte, con oltre 20 milioni di decessi ogni anno. In Italia, sono responsabili di circa 230mila decessi annui.

Oltre alla mortalità, rappresentano anche una delle principali cause di **disabilità** permanente. Alla luce di questa rilevanza epidemiologica, si moltiplicano gli studi che cercano strategie efficaci per ridurre il rischio. «I risultati di questa nuova indagine si inseriscono proprio in questo filone e confermano prove già emerse in precedenti ricerche», commenta Dinu. «Nel nostro gruppo di ricerca, ad esempio, qualche anno fa abbiamo condotto un trial clinico, pubblicato su *Circulation*, in cui persone con rischio cardiovascolare moderato hanno seguito, a rotazione, una **dieta mediterranea e una dieta vegetariana, ciascuna per tre mesi. Entrambi** i modelli si sono rivelati **efficaci** nel migliorare il profilo cardiometabolico, con esiti sovrapponibili su vari biomarcatori di rischio».

Leggi anche

[La dieta vegana può far salire la glicemia e i trigliceridi?](#)

[Qual è la vera dieta mediterranea e come si fa: cosa si mangia e con quale frequenza](#)

[Essere vegani fa bene alla salute, ma la dieta deve essere varia e bilanciata: quali sono i cibi migliori da mettere in tavola](#)