

Un estudi diu que els vegetarians són un 20% més propensos a tenir un ictus

Per contra, les dietes vegetals protegeixen un 22% més davant les cardiopaties

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

Els resultats d'un estudi observacional a llarg termini elaborat al Regne Unit han mostrat que les persones que segueixen una dieta piscitariana –que inclou peix, però gens de carn– i les que segueixen un règim vegetarià –inclouent-hi els vegans– tenen taxes de cardiopatia isquèmica més baixes que les que inclouen carn a la dieta. Concretament, un 13% menys per als piscitarians i un 22% menys per als vegetarians.

Per contra, la mateixa investigació assenyala que els vegetarians tenen taxes d'accident cerebrovascular un 20% més altes que les persones que inclouen carn a la dieta –sense tenir en compte la ingestió d'ous i lactis–, principalment per taxes més altes d'ictus del subtipus hemorràgic, que es produeix quan la sang d'una artèria comença a sagnar al cervell.

En nombres absoluts, entre els vegetarians es van registrar deu casos menys de cardiopatia isquèmica –provocada per l'arterioesclerosi de les artèries coronàries–, però tres casos més d'accident cerebrovascular per cada 1.000 persones de les 48.818 que van participar en l'estudi –reclutades entre el 1993 i el 2001–, amb una edat mitjana de 45 anys i amb una dieta que es va observar durant un període de deu anys.

Segons Tammy Tong, la nutricionista epidemiològica que ha dirigit la investigació elaborada per un equip de científics del Nuffield Department of Population Health de la Universitat d'Oxford, aquests resultats podrien indicar que “el risc més alt d'accident cerebrovascular en els vegetarians és petit en comparació amb el risc més baix de tenir una cardiopatia”.

Com a possibles explicacions, Tong creu que “els vegetarians tenen nivells més baixos de colesterol, pressió arterial, diabetis i índexs de massa corporal més



Als països amb rendes per càpita mitjanes o baixes hi ha més persones que basen la dieta en vegetals

baixos que les persones que mengen carn, cosa que probablement explica el risc més baix de tenir cardiopaties, ja que tots aquests són factors de risc ja coneguts que predisposen a tenir malalties com

vegetarians a tenir un ictus, “hi ha evidències en alguns estudis recents que suggereixen que, malgrat que els nivells baixos de colesterol protegeixen tant de la cardiopatia com de l'accident cerebrovascular isquèmic –quan un coàgul bloqueja o tapa un vas sanguini al cervell–, en canvi podrien estar relacionats amb un risc més alt d'accident cerebrovascular hemorràgic”, diu Tong, precisament el subtipus d'ictus que els vegetarians que han participat en l'estudi de la Universitat d'Oxford han tingut amb més freqüència.

A més a més, els vegetarians –especialment els vegans– també tenen nivells més baixos de vitamina B12 i de colesterol circulant, i hi ha estudis que han relacionat aquesta presència més baixa a l'organisme amb un risc més alt de tenir un accident cerebrovascular, malgrat que “l'evidència

no és conclouent”, assegura Tammy Tong.

Tot i així, i com reconeix la mateixa investigadora, “aquests descobriments provenen d'un sol estudi observacional, de manera que no en podem determinar causa i efecte. Es necessiten estudis addicionals a gran escala, amb una alta proporció de persones que no mengin carn, per confirmar la generalització d'aquests resultats i avaluar la seva rellevància per a la pràctica clínica i la salut pública”, conclou Tong.

A més a més, també s'ha de tenir en compte que en aquesta investigació només hi han participat persones del Regne Unit, on els patrons dietètics i d'estil de vida són diferents dels països amb rendes per càpita mitjanes o baixes, on més persones basen la seva alimentació fonamentalment en productes d'origen vegetal. ●

La investigació s'ha fet amb 48.818 persones del Regne Unit, a qui s'ha fet un seguiment durant 10 anys

ronàries”. A més a més, els vegetarians que formaven part de la mostra de l'estudi feien, en general, més exercici, bevien menys alcohol i fumaven menys que els carnívors de l'estudi, publicat a *The British Journal of Medicine*.

Per a la propensió més alta dels