**Un maggior consumo di proteine vegetali è associato ad una vita più lunga**

*Agosto 2020*

Secondo una meta-analisi pubblicata sul *British Medical Journal* il consumo di proteine ​​vegetali riduce il rischio di morte prematura per qualsiasi causa e per malattie cardiache.

 I ricercatori *dell'Università di Harvard e dell'Università di Teheran di Scienze Mediche* hanno confrontato 32 studi internazionali e 715.128 partecipanti in merito al rapporto tra l'assunzione di proteine ​​animali, rispetto a quella vegetale, e la mortalità per cancro, malattie cardiovascolari e tutte le cause.

Per ogni 3% in più di calorie da proteine ​​vegetali, come legumi, cereali e prodotti a base di soia, il rischio di morte si riduce del 5%.

Il consumo di proteine ​​animali non ha ridotto il rischio di morte per malattie cardiache o cancro.

Gli autori suggeriscono di sostituire le proteine ​​animali con proteine ​​vegetali per la loro associazione con la longevità.

***Reference***

*Naghshi S, Sadeghi O, Willett WC, Esmaillzadeh A. Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ. 2020;370:m2412-m2429.*

**Consuming More Protein from Plants Associated With Longer Life**

Consuming plant-based protein reduces risk of early death from any cause and from heart disease, according to a meta-analysis published in *The British Medical Journal*. Researchers from Harvard University and Tehran University of Medical Sciences compared animal versus plant-based protein intake and mortality from cancer, cardiovascular disease, and all causes among 32 studies and 715,128 participants. For each additional 3% of calories from plant protein, such as legumes, grains, and soy products, the risk of dying lowers by 5%. Consuming animal proteins did not lower risk of death from heart disease or cancer. The authors suggest replacing animal protein with plant protein for its association with longevity.

Learn more about plant-based diets from study author Walter Willett, MD, DrPH, at the online International Conference on Nutrition in Medicine this August! Sign up at PCRM.org/ICNM.

|  |
| --- |
|  |

**Reference**

Naghshi S, Sadeghi O, Willett WC, Esmaillzadeh A. Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*. 2020;370:m2412-m2429.