**Il consumo quotidiano di proteine vegetali anziché animali riducono il rischio di morte prematura.**

*Agosto 2020*

Secondo uno studio pubblicato su *JAMA Internal Medicine*, il consumo di proteine ​​vegetali invece che di proteine ​​animali riduce il rischio di morte prematura.

I ricercatori hanno confrontato l'assunzione di proteine ​​e i tassi di mortalità dei partecipanti allo *studio US National Institutes of Health-AARP Diet and Health*. Coloro che mangiavano più proteine ​​vegetali riducevano il rischio complessivo di morte rispetto a coloro che mangiavano meno proteine ​​vegetali.

I risultati hanno mostrato che la sostituzione del 3% delle proteine ​​animali con proteine ​​vegetali da alimenti come pane, cereali e pasta ha ridotto il rischio di morte per malattie cardiache fino al 12%.

Queste associazioni erano più forti quando si trattava di sostituire le proteine ​​delle uova e della carne rossa con proteine ​​vegetali.

Questi risultati supportano la ricerca precedente che mostra che le fonti proteiche a base vegetale promuovono una migliore salute e longevità.

***Reference***

*Huang J, Liao LM, Weinstein SJ, Sinha R, Graubard BI, Albanes D. Association between plant and animal protein intake and overall and cause-specific mortality. JAMA Inter Med. Published online July 13, 2020.*

**Daily Protein from Plants Instead of Animals Reduces Risk of Early Death**

Eating plant-based protein instead of animal protein reduces the risk for early death, according to a study published in *JAMA Internal Medicine*. Researchers compared protein intake and mortality rates of participants in the US National Institutes of Health–AARP Diet and Health Study. Those who ate more plant-based protein reduced their overall risk for death when compared to those who ate less plant-based protein. Results showed replacing 3% of animal protein with plant-based protein from foods such as bread, cereal, and pasta reduced the risk of death from heart disease by up to 12%. These associations were strongest when it came to replacing protein from eggs and red meat with plant protein. These findings support previous research that shows that plant-based protein sources promote better health and longevity.

|  |
| --- |
|  |

**Reference**

Huang J, Liao LM, Weinstein SJ, Sinha R, Graubard BI, Albanes D. Association between plant and animal protein intake and overall and cause-specific mortality. *JAMA Inter Med*. Published online July 13, 2020.