

---

Científicos sugieren que vegetarianos y veganos tienen más riesgo de accidentes cerebrovasculares

08/09/2019



Las personas vegetarianas y veganas tienen mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares que aquellos que consumen carne, según se desprende de un estudio científico de la Universidad de Oxford.

Publicado recientemente en la revista científica *The British Medical Journal*, el estudio también confirmó resultados de evaluaciones anteriores, según los cuales una dieta libre de cárnicos deriva en una mejor salud cardíaca, por lo que los vegetarianos y veganos tienen menor riesgo de padecer enfermedades coronarias.

"Es importante enfatizar que hemos analizado dos resultados aquí", explicó la coautora del estudio Tammy Tong. "El menor riesgo de enfermedad cardíaca parece superar al mayor riesgo de accidente cerebrovascular", agregó la especialista.

Tong asegura que las enfermedades cerebrovasculares son mucho más raras que las coronarias y que, por lo tanto, el menor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, en realidad, puede ser el hallazgo más importante. Cada vez existen más evidencias de que las dietas a base de vegetales son beneficiosas para la salud del corazón.

Los expertos trabajaron con 48.000 adultos en Reino Unido sin problemas cardíacos en su historial médico, de los que 24.400 comían carne, 7.500 consumían pescado y los demás ninguna de las dos cosas. Tomando en cuenta las diferencias de su dieta, durante 18 años se registraron 2.820 casos de cardiopatías y 1.072 accidentes cerebrovasculares.

A tenor de los resultados, los investigadores concluyeron que las dietas vegetarianas, en comparación con las que incluyen carne, van asociadas con 10 casos menos de enfermedad cardíaca por cada 1.000 personas durante 10 años, y con tres accidentes cerebrovasculares más en la misma cantidad de población.

---