



Alimentazione a base vegetale e salute cardiaca negli over 60

Le **malattie cardiovascolari (CVD)** rappresentano la principale causa di morte a livello globale e hanno un **impatto rilevante sulla popolazione anziana**.¹

In un contesto di **rapido invecchiamento demografico** su scala mondiale, questo fenomeno assume, di conseguenza, maggiore importanza.¹

Un'alimentazione più ricca di alimenti di origine vegetale può contribuire a contrastare le CVD.¹

Cosa si intende per alimentazione a base vegetale?¹

Un modello alimentare **basato principalmente su cibi di origine vegetale** (frutta, verdura, legumi e frutta secca), con un apporto minimo o nullo di alimenti di origine animale.

Tale regime alimentare include diverse varianti. In particolare, le diete:



Vegetariana

Regime alimentare che **esclude carne e pesce, ma include alimenti di origine animale**, come uova e latticini.²



Pescatariana

Regime alimentare che **esclude carne, ma include pesce**, frutti di mare e altri prodotti di origine animale.²



Vegana

Regime alimentare che **esclude completamente tutti i prodotti di origine animale**.²



Flexitariana

Regime alimentare che **privilegia alimenti vegetali**, senza escludere completamente carne e prodotti animali.²

Quali sono i benefici di una dieta a base vegetale sugli over 60?¹

Rischio cardiovascolare

- Riduzione del rischio **complessivo di CVD**: secondo le evidenze scientifiche, si può ottenere un calo del rischio del **14%-28%**.

Profilo lipidico

- **Riduzione** significativa del **colesterolo LDL**.
- **Aumento del consumo di grassi «sani»**, come gli acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi nella configurazione cis, presenti in olio d'oliva, frutta secca, semi oleosi e soia.

Pressione e circolazione

- **Riduzione della pressione** sistolica, diastolica e arteriosa media.
- Miglioramento della funzione endoteliale, ossia aumento della salute vascolare.

Peso e BMI

- **Riduzione del peso e del BMI**, riconducibile a una minore densità calorica, a un miglior equilibrio del microbiota intestinale e a benefici metabolici come l'aumento della sensibilità insulinica.^{1,3}

Adottare una dieta più ricca di alimenti di origine vegetale dopo i 60 anni, quindi, può aiutare a supportare la salute del cuore.

Inoltre, secondo evidenze scientifiche:

Ha il potenziale di rallentare l'invecchiamento e migliorare la qualità della vita.¹

Aiuta a ridurre la polifarmacoterapia.¹

È una strategia preventiva economicamente accessibile e clinicamente sicura.¹

Non è mai troppo presto, o tardi, per prendersi cura della salute del proprio cuore!



Bibliografia:

1. VanCleef TR., et al. Plant-Based Diets and Cardiovascular Disease in Older Adults: An Integrative Literature Review. Biol Res Nurs. 2025 Jan;27(1):109-126. doi: 10.1177/10998004241268287. 2. Wozniak H., et al. Vegetarian, pescatarian and flexitarian diets: sociodemographic determinants and association with cardiovascular risk factors in a Swiss urban population. Br J Nutr. 2020 Oct 28;124(8):844-852. doi: 10.1017/S0007114520001762. 3. Najjar RS., et al. Plant-Based Diets in the Reduction of Body Fat: Physiological Effects and Biochemical Insights. Nutrients. 2019 Nov 8;11(11):2712. doi: 10.3390/nu11112712. PMID: 31717463; PMCID: PMC6893503.