

Un estudio publicado por The BMJ aseguró que las dietas altas en proteínas vegetales se asocian a un menor riesgo de muerte por cualquier causa, de acuerdo con lo [informado por ScienceDaily](#).

Estos resultados, según los investigadores, “respaldan las recomendaciones dietéticas actuales para aumentar el consumo de proteínas vegetales en la población general”.

En ese sentido, las dietas que están basadas en legumbres como guisantes, frijoles y lentejas. Además de granos enteros y nueces se relacionaron con menores riesgos de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

A su vez, el consumo regular de carnes rojas y un alto consumo de proteína animal se relacionan con problemas a la salud.

No obstante, según ScienceDaily, los datos sobre la asociación entre los diferentes tipos de proteínas y la muerte son contradictorios.

Investigación

Debido a tal contradicción, investigadores de Estados Unidos e Irán empezaron a medir la posible relación-dosis-respuesta entre la ingesta de proteínas totales, animales y vegetales; y el riesgo de muerte por todas las causas, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Esto lo hicieron analizando los resultados de 32 estudios que informaron estimaciones de riesgo para todas las causas, mortalidad cardiovascular y por cáncer en adultos de 19 años o más. Además, realizaron modelos matemáticos

Los resultados arrojaron que el alto consumo de proteína total se asoció con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas en comparación con una menor ingesta.

La ingesta de proteína vegetal se asoció con un riesgo 8% menor de mortalidad por todas las causas y un riesgo 12% menor de mortalidad por enfermedad cardiovascular.

En tanto, la ingesta de proteína animal no se asoció significativamente con el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad por cáncer.

Asimismo, un análisis de dosis-respuesta de los datos de 31 estudios también mostró que un 3% adicional de energía de las proteínas vegetales por día estaba asociado con un riesgo 5% menor de muerte por todas las causas.

Los beneficios de las proteínas vegetales

La investigación explicó que, dentro de las posibles causas por las que se considera beneficiosas para la salud a las proteínas vegetales, se encuentran su asociación con cambios favorables en la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre; lo que podría ayudar a reducir el riesgo de afecciones como enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

"Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la salud pública, ya que la ingesta de proteína vegetal puede aumentarse con relativa facilidad reemplazando la proteína animal y podría tener un gran efecto sobre la longevidad", puntualizaron los investigadores.

Si bien se requieren más estudios, estos hallazgos "apoyan firmemente las recomendaciones dietéticas existentes para aumentar el consumo de proteínas vegetales en la población general", concluyeron.

Revisa la publicación original [aquí](#).