

Vegetarianos vivem mais, afirma estudo

LONDRES — Maior expectativa de vida e menor chance de desenvolver câncer ou ter problema cardíaco são as vantagens de se optar por uma alimentação vegetariana, segundo o cientista Andy Bond, da Sociedade Vegetariana Britânica. O estudo realizado pela instituição também afirma que uma dieta rica em verduras pode proteger o organismo da diabete, obesidade, hipertensão e outros problemas de saúde. A alimentação deve respeitar outras recomendações, como consumo alto de fibras e vitaminas C e E. Apenas na Inglaterra, 3 milhões de pessoas já aderiram à dieta vegetariana. Em 1945, o número de adeptos da alimentação natural era de 100 mil.