

***Obiceiurile alimentare joacă un rol cheie în prevenirea cancerului de colon, carnea roșie trebuind să lipsească pe cât posibil din alimentație. Acest lucru nu înseamnă că este exclusă carnea, însă trebuie limitat pe cât posibil consumul ei, în cadrul unui regim alimentar echilibrat.***

O echipă de la Universitatea din Loma Linda (California) a efectuat un studiu care a confirmat acest lucru, scrie sâmbătă [passionsante.be](#).

Studiul s-a desfășurat pe circa 80.000 de adulți observați câțiva ani. Cazurile de cancer la colon au fost examinate în legătură cu regimul alimentar al bolnavilor.

Rezultatele au arătat că, față de omnivori, vegetarienii (se admit ouăle și laptele) și veganii (care consumă doar legume și fructe) prezintă un risc cu 16-22% mai mic să dezvolte un cancer colorectal, scăderea atingând 43% la pesco-vegetarieni (care nu consumă nicio carne de animal în afară de pește, crustacee și moluște).

Aceste date susțin recomandările nutriționale ale specialiștilor în prevenirea cancerului de colon, care prevăd carne de pasăre, ouă, pește, fructe și legume (fibre) și o cantitate cât se poate de mică de carne roșie (cel mult 300 de grame pe săptămână) și îndeosebi de mezeluri, încheie [passionsante.be](#). AGERPRES