Для оценки степени **полезного флекситарианства индивидуального питания** человека РДА приняла для себя за основу недавнее испанское исследование. Согласно исследованиям, проводимым в Испании, люди с диетой, которые предпочитают растения мясу, могут сократить риск развития ожирения почти наполовину. Специалисты из Университета Наварры оценивают преимущества “про-вегетарианской диеты”, богатой овощами, фруктами и зернами. РДА пользуется определенным **Стандартом организации «Вегетарианский продукт»** для маркировки этикеток.

Множество исследований в выводах предположили, что эти диеты могут играть защитную роль в отношении сердечно- сосудистых заболеваний и диабета 2 типа, но гораздо меньше известно о том, как они влияют на шансы людей заболеть ожирением.

Таким образом, испанская научная группа изучала связь между различной степенью диеты вегетарианской диеты и распространенностью ожирения (Индекс Массы тела превышает 30). С 1999 года в среднем за 10 лет было прослежено около 16 000 здоровых, не страдающих ожирением взрослых. В начале исследования участники заполнили подробные вопросники о питании, и для оценки каждого человека по тем видам пищи, которые исследуемый потреблял, был использован индекс про-вегетарианской диеты (PVI). Были начислены положительный баллы за питание семи групп растительного питания: овощи, фрукты, зерно, орехи, оливковое масло, бобовые (такие как горох, фасоль и чечевица) и картофель. Очки были вычтены для пяти групп животных: животные жиры, молочные продукты, яйца, рыба и другие морепродукты и мясо.

По результатам оценки участники были разделены на пять групп-от 20% растительного

компонента с наименее про-вегетарианской диетой (первая группа) до 20% животного компонента с наибольшей долей растительных компонентов (пятая группа) с 20% шагом в группах. Всего ожирением стали страдать за 10 лет наблюдений - 584 участника. Моделирование показало, что, по сравнению с наименее вегетарианскими участниками в первой группе, наиболее вегетарианские обследуемые (пятая группа) были на 43% менее склонны к ожирению. В группах 2, 3 и 4 снижение риска ожирения по сравнению с первой группой составило 6%, 15% и 17% соответственно. Результаты исследования подтвердились независимо от других факторов, включая пол, возраст, употребление алкоголя, ИМТ, семейную историю ожирения, перекусов между приемами пищи, курение, иные факторы.

Продолжительность сна и физическая активность как известно сильно влияют на степени выраженности ожирения.

Исследование, которое еще не опубликовано, ограничено тем фактом, что оно показывает различия в наблюдениях, а не доказательства причин и следствий, признала группа. Тем не менее, оно поддерживает текущие рекомендации следовать богатым растениями диетам с меньшим количеством мяса и продуктов животного происхождения.

"*Наше исследование показывает, что диеты на растительной основе, связаны с существенно более низким риском развития ожирения,* " авторы разъяснены в аннотации представлены на последнем Европейском Конгрессе по ожирению в Порту, Португалия.

Ученые из Оксфордского университета в прошлом году подсчитали, что если бы мир пошел вегетарианским путем, то 7.3 миллионов смертей можно было бы избежать , половина из которых будет предотвращена увеличенным потребление фруктов и овощей и снижением потребления калорий, что ведет к сокращению числа людей с избыточным весом или ожирением.

Исследователи из Оксфордской программы Мартина в заявлении о будущем продуктов питания сказали, что они не ожидают, что все станут вегетарианцами или веганами, но преимущества перевода флекситарианских диет в вегетарианскую сторону должны быть значительными, социально, экологически и экономически обоснованными.

Профессор Майра Ростролло , которая ведет исследования в университете Наварры, также предложила “постепенный и нежный” подход необходимый для обеспечения перехода на более растительную основу повседневного питания.