

# Los vegetarianos, viven casi una década más que el promedio.

Según un estudio, quienes consumen una dieta basada en [vegetales](#) extienden su expectativa de vida en un promedio de ocho años



¿Cuál es el secreto para vivir más? Según un reciente estudio, el llevar una dieta basada en [vegetales](#) puede ser muy útil para lograr extender nuestro paso por este mundo. La investigación, realizada por la universidad de Harvard, afirma que [los vegetarianos](#) y los veganos **viven un promedio de ocho años más** que la población en general.

Según los expertos, esto es bastante lógico, debido a diferentes factores. Por ejemplo, la ingesta de colesterol, el cual se encuentra solo en los alimentos de origen animal, está asociado con una expectativa de vida significativamente más corta, según apunta el portal web '[Huffington Post](#)'. Por otro lado, el consumo de fibra, que se encuentra solo en las plantas comestibles, es vinculado a la longevidad.

El vegetarianismo **ayuda a evitar la aparición de enfermedades del corazón**, que causan la mayor tasa de muertes al año. Asimismo, este tipo de

alimentación puede detener los problemas cardíacos e incluso llegar a revertirlos.

Por otra parte, según el mencionado estudio que monitoreó a una serie de voluntarios por 35 años, **la incidencia de cáncer es menor en los vegetarianos.**