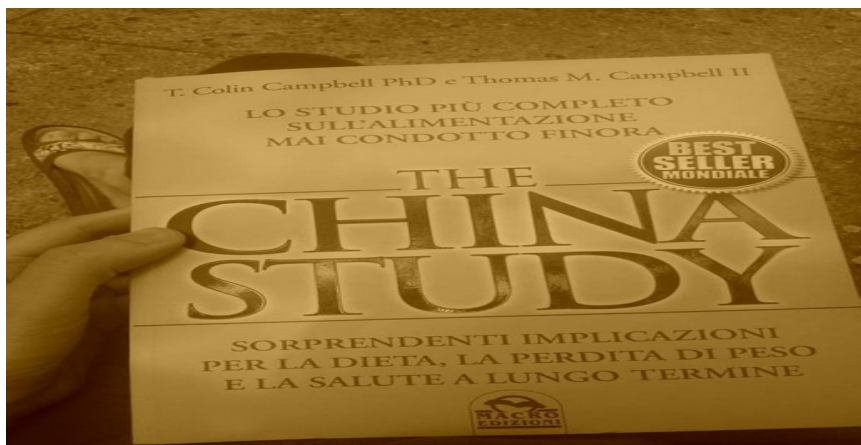




19 GIUGNO 2015

C'è un libro sull'alimentazione che vale la pena leggere, si chiama **The China Study** e spiega con dati, frutto di ricerche scientifiche, perché è bene diminuire le proteine animali nella nostra dieta.



Non sono vegana e non lo sono diventata dopo aver letto questo testo, ma ho capito perché i nutrienti di origine vegetale sono da preferire a quelli di origine animale, perché gli integratori alimentari non possono sostituire i cibi naturali e perché alcuni grassi e alcuni zuccheri, a lungo andare, sono deleteri per l'organismo.

The China Study prende il nome dall'omonimo studio epidemiologico condotto sulla dieta di 880 milioni di cinesi e portato avanti durante 27 anni da numerosi ricercatori tra cui Colin Campbell (coautore di questo libro), e la conclusione è che le proteine animali sono dannose per la nostra salute, infatti, un consumo eccessivo porta a sviluppare vari tipi di cancro, diabete, obesità e malattie autoimmuni.

Un'affermazione forte, ma come è stata elaborata? In estrema sintesi, intrecciando i dati delle zone analizzate (Cina Rurale) dove l'incidenza di queste malattie era molto bassa, a fronte di una dieta poverissima di proteine animali e ricca di cibi vegetali, a differenze di altre zone dove, invece, l'alimentazione era prevalentemente a base di cibi animali. A ciò si aggiungono degli esperimenti condotti su cavie animali e altre ricerche internazionali che rafforzano la conclusione di The China Study.

Non faccio l'elenco perché sono circa 400 pagine tra scritto, dati e tabelle, ma il consiglio personale è dilergerlo per decidere che tipo di cibi prediligere, al di là delle mode del momento!

Buona lettura

Anna Simone