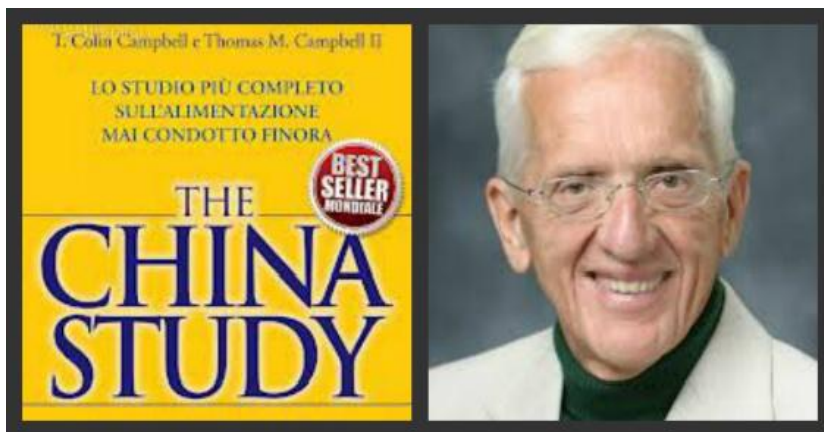


The China Study: punti di forza e critiche del libro sull'alimentazione vegan e tumori

Scritto Da Francesca Biagioli - Creato 16 Maggio 2014



Sono poche le persone che non conoscono, o quanto meno hanno sentito nominare, **The China Study**, un libro che negli ultimi anni è diventato un best seller a livello mondiale.

Recentemente, grazie anche ai servizi della trasmissione **Le Iene** dedicati al rapporto tra alimentazione e tumori, sono

tornate alla ribalta le notizie contenute in questo libro, un vero e proprio studio sull'alimentazione umana e sugli effetti che il cibo che consumiamo ha sul nostro stato di salute.

GLI STUDI

Il libro **The China Study**, pubblicato in Italia già dal 2012 e opera di **T. Colin Campbell** e del figlio **Thomas M. Campbell**, riporta un **importante studio epidemiologico durato 27 anni** e condotto nelle zone rurali cinesi, più altre ricerche svolte in diverse parti del mondo ma giunte tutte alla stessa conclusione: **le proteine animali sono dannose per la nostra salute** e il consumo eccessivo di questi alimenti porta a sviluppare vari tipi di cancro e altre malattie.

Ma vediamo di capire meglio come i Campbell sono giunti ad affermare questo. Innanzitutto partiamo da un particolare da non trascurare nella biografia di T. Colin Campbell: **il noto nutrizionista è nato in una famiglia di allevatori di mucche da latte del Nord Virginia**, era quindi solito consumare quotidianamente prodotti di origine animale e non può dunque essere accusato di parzialità nelle sue ricerche (anzi semmai aveva gli interessi contrari!). Negli anni '60 inizia i suoi studi nel campo dell'alimentazione, la prima ricerca importante a cui partecipa è quella che viene condotta sui **bambini malnutriti delle Filippine**, studio che ad un certo punto si trasforma in una vera e propria indagine sul perché vi sia un'insolita incidenza in questi bambini di tumore al fegato. Inizialmente si pensa che ciò sia dovuto all'aflatossina contenuta nelle arachidi e nel frumento, ma alla fine la ricerca conclude in

maniera inaspettata: la maggiore incidenza di cancro al fegato si nota in particolare nei bambini più ricchi, quelli che consumano più **proteine animali**. Ecco allora che la curiosità del dottor Campell aumenta e nasce il desiderio di approfondire il rapporto proteine e salute con uno studio di più ampia portata.

E' il momento di **The China Study, ricerca epidemiologica effettuata da un team di scienziati coordinati da Campell**, nata grazie alla collaborazione tra la Cornell University, l'Accademia cinese di Medicina preventiva, l'Accademia cinese di Scienze mediche e l'Università di Oxford e **distinta in due fasi**: la prima iniziata nel 1983, la seconda nel 1989. Nella prima fase sono stati **raccolti dati relativi ad abitudini alimentari oltre che analisi di urine e sangue** di 6500 adulti residenti in 138 villaggi e 65 contee, nella seconda i dati erano relativi a 10.200 adulti sparsi in 170 villaggi della **Cina rurale e di Taiwan**. Un bel campione, non c'è che dire!

Quello che è uscito fuori in sintesi è che nelle zone analizzate l'incidenza di malattie come **cancro alla mammella, al colon e al polmone, diabete, osteoporosi, ictus, ipertensione e malattie cardiocircolatorie** era bassissima. Queste malattie erano pressoché sconosciute nelle zone rurali della Cina dove si consumavano in media 4 grammi di proteine animali al giorno, diversa la situazione per chi abitava in città dove le cosiddette "**malattie dell'abbondanza**" erano ben più diffuse. Qual è il motivo? Chi viveva a Pechino o Shanghai aveva una dieta molto più ricca di proteine animali e decisamente più povera di vegetali.

Il dottor Campell non si accontenta di questo ma analizza nel suo libro anche studi condotti da altri scienziati. In particolare viene incuriosito da **una ricerca effettuata su modello animale in India** che aveva dimostrato come **una dieta ricca di proteine animali aveva fatto ammalare di carcinoma epatico i topi** a cui era stata somministrata, mentre quella povera di proteine (5% sul totale giornaliero) aveva consentito ad un altro gruppo di topi di non ammalarsi.

Campell decide dunque di cimentarsi in prima persona, cadendo anch'esso nella rete della **sperimentazione su animali** (si giustifica nel libro dicendo che allora non aveva trovato altri mezzi adeguati e che nel suo caso c'era un risvolto positivo: la sperimentazione gli aveva permesso di arrivare a consigliare a tutti una dieta vegana). Ottenuti i finanziamenti il dottor Campell inizia a testare in laboratorio **gli effetti della caseina sui topi** scoprendo che questa proteina, particolarmente presente in latte e derivati, **aiuta i tumori nella loro crescita, in sostanza li nutre**. Più nello specifico somministrando regolarmente il 20% di caseina ai topi, il cancro cresceva stabilmente, mentre somministrandone solo il 5%, il cancro si arrestava. Utilizzando invece altri tipi di proteine come ad esempio quelle ricavate da soia e grano, questo non avveniva. Ad attivare il cancro, dunque, secondo Campell sono solo le proteine di origine animale.

L'ALIMENTAZIONE SECONDO THE CHINA STUDY

Qual è dunque l'alimentazione più corretta e sana secondo questo libro? Punto numero uno: **limitare al massimo o eliminare del tutto le proteine di origine animale**, punto numero due: **incentivare i cibi di origine vegetale e quelli integrali**.

Nel libro sono riportati **8 pilastri dell'alimentazione secondo il dottor Campell** che riportano consigli e affermazioni interessanti:

1) L'alimentazione rappresenta le attività combinate di numerosissime sostanze nutritive. L'intero è più grande della somma delle sue parti. (Ovvero ogni cibo che noi assumiamo è fatto di diverse sostanze chimiche che lavorano in stretta combinazione tra loro, non bisogna quindi idealizzare una sola sostanza nutritiva rispetto alle altre ma imparare che è la combinazione tra esse a fare la differenza).

2) Gli integratori vitaminici non sono una panacea per la salute

3) I cibi di origine animale non contengono quasi sostanze nutritive che non siano meglio fornite dalle piante (unica eccezione da valutare per chi segue una dieta vegana è una possibile piccola integrazione di vitamina B12)

4) I geni non determinano da soli la malattia: funzionano solo se vengono attivati o espressi e la nutrizione riveste un ruolo decisivo nel determinare quali geni, buoni o cattivi debbano essere espressi.

5) L'alimentazione può controllare in modo sostanziale gli effetti avversi dei farmaci nocivi.

6) La stessa alimentazione che previene la malattia negli stati iniziali (prima della diagnosi) **può anche arrestare o far regredire** la malattia negli stadi successivi (dopo la diagnosi)

7) Un'alimentazione che sia davvero benefica per una particolare malattia cronica sarà di vantaggio alla salute su tutta la linea.

8) Una buona alimentazione crea salute in tutti gli ambiti della nostra esistenza.

I benefici di questo tipo di alimentazione, a detta del dottor Campell, sarebbero non solo prevenire le malattie ma anche avere più energia a disposizione, conservare ossa forti, apparire più giovani, perdere peso e tanto altro.

CRITICHE

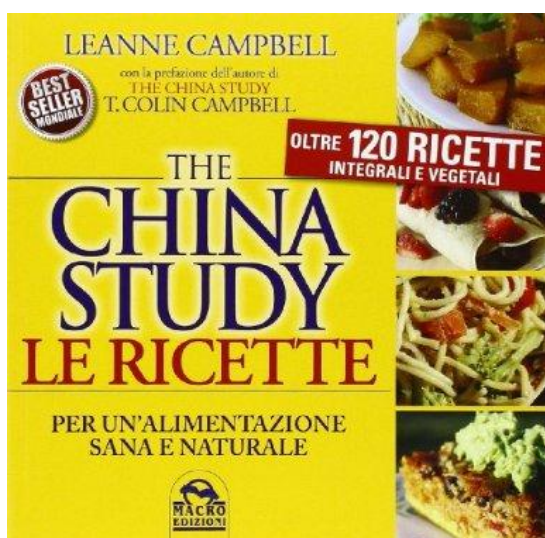
Ovviamente una pubblicazione di questo genere non poteva che sollevare **un polverone di critiche**. Da una parte **gli animalisti contestano di aver eseguito una parte della ricerca su topi**, e dunque di non essere attendibile anche per gli esseri umani. **Dall'altra il mondo scientifico ritiene che Campell abbia utilizzato parametri contestabili o li abbia male interpretati.**

Ad esempio il **medico nutrizionista e dirigente ricercatore dell'Inran, Andrea Ghiselli** rispetto al **The China Study** ha dichiarato: *“Lo studio non ha corrispondenza con la realtà. È stato fatto 40 anni fa e poi smentito dall'attuale letteratura. Tutti gli orientamenti della comunità scientifica attuale sono contrari. Campbell ha condotto ad esempio esperimenti in vitro, ha messo la caseina in provetta e ha visto che le cellule di un particolare tipo di tumore stavano meglio: ma certo, la caseina ha fornito loro del cibo, ma sarebbe successa la stessa cosa con qualsiasi altro tipo di nutriente”*. Continuando poi dice che *“Campbell ha considerato la Cina rurale degli anni '70 e '80, che aveva abitudini alimentari simili a quelle italiane degli anni '50. In quell'epoca anche da noi, che consumavamo comunque latticini, la mortalità per tumori e malattie cardiovascolari era molto bassa. Difficile stabilirne il motivo con precisione, ma verosimilmente in Italia prima del boom economico ci si ammalava meno perché si mangiava meno di oggi. (...) È*

l'eccesso di calorie a uccidere e far male, in particolare l'eccesso di zuccheri e grassi, certamente non il latte o i derivati animali, se assunti con moderazione".

Il sito Energytraining.it propone una critica in 3 parti a questo libro considerando le ricerche di Campell inattendibili e linkando anche una serie di articoli stranieri in cui medici e scienziati confutano le teorie di The China Study. Si legge ad esempio una critica di fondo al lavoro di Campell: *"Interessante notare che Campbell (...) è solo un biochimico. Non ha mai seguito dei pazienti e non ha esperienza del mondo reale per sostenere la veridicità delle sue raccomandazioni nutrizionali per la popolazione in generale"*.

Un'altra critica molto precisa e dettagliata è stata fatta sul blog americano **Raw food sos**. Se volete cimentarvi nella lettura in inglese, [questo è il link](#).



THE CHINA STUDY - LE RICETTE

Vista il successo di lettori del primo libro, a febbraio 2014 è stato pubblicato in Italia il **libro delle ricette di The China Study**, opera di **LeAnne Campbell** (figlia di Colin Campbell), che si basa sulla dieta proposta e considerata la migliore per il genere umano nel libro del padre. Racchiusa in questa pubblicazione ci sono **120 ricette non solo vegane ma anche a ridotto contenuto di sale, zucchero e alimenti raffinati**. Preparazioni semplici, veloci e gustose per far avvicinare anche i più scettici ad un tipo di dieta priva di sostanze animali.



- Su Amazon: