Tiratura: 70.000 Diffusione: 60.000

correre

Mensile

Data 04-2015
Pagina 78/83
Foglio 1 / 6

IL DIBATTITO

LUCA SPECIANI
FOTO: MICHELE TUSINO

Lo studioso T. Colin Campbell, guru dei vegetariani, ha detto che le proteine fanno male. Lo ha scritto in un testo, *The China Study*, che gode di una fortunata critica presso le persone che scelgono di non consumare carne. Ritengo questo testo un'accorta operazione editoriale e di marketing. Di altrettanta fortuna beneficia il suo autore, al punto che ai suoi seguaci dà fastidio che venga ricordato che Campbell abbia studiato medicina veterinaria. Lo scrive lui stesso nell'introduzione al *China Study*: "Nella mia famiglia sono stato il primo ad andare all'università. Ho seguito il corso introduttivo alla medicina veterinaria alla Penn State e poi ho frequentato per un anno la facoltà di veterinaria presso l'Università della Georgia, dopodiché la Cornell University mi ha offerto una borsa di studio per un dottorato di ricerca in nutrizione animale. Mi ci sono trasferito, in parte perché sarebbero stati loro a pagarmi per andare a scuola e non viceversa, e lì ho preso una laurea di secondo grado. Sono stato l'ultimo studente a laurearsi con il professor Clive McCay".
In seguito Campbell ha via via acquisito nuove competenze e incarichi. Il fatto che poi insegni biochimica della nutrizione alla Cornell University non fa di lui un medico. Detto questo, segnalo di avere grande stima di agronomi e veterinari e di considerare Veterinaria un'eccellente facoltà in cui acquisire conoscenze biologiche.

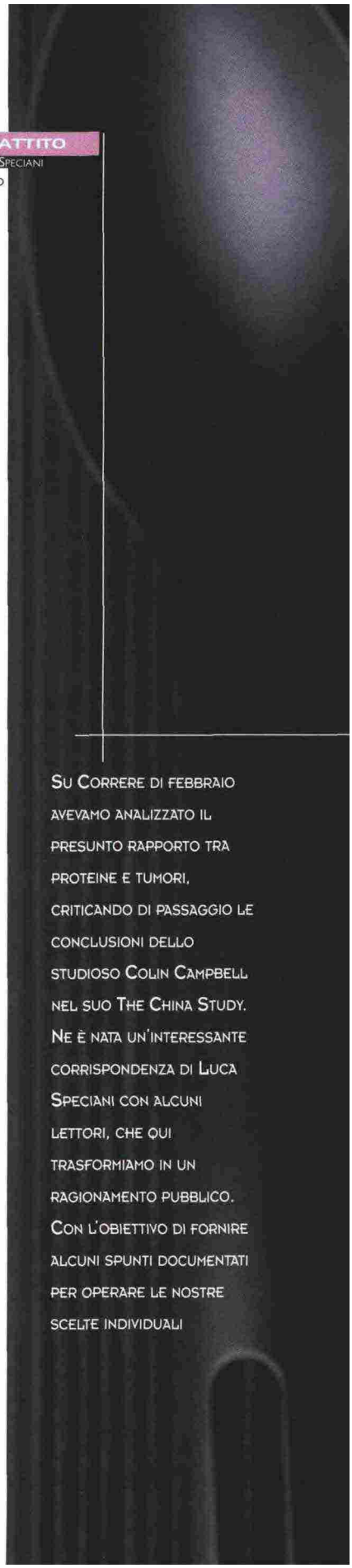
Passiamo ora all'esame di punti del suo studio diventati, ritengo, luoghi comuni del vegetariano, inteso come vegetariano fai da te.

1 *Luogo comune 1: topi gravemente ammalati, privati di una quantità adeguata di proteine alimentari (5% o meno) sviluppano più lentamente i sintomi della malattia.*

Il dottor Campbell dimostra con i suoi lavori che topi gravemente malati (avvelenati con aflatossine, cioè potenti cancerogeni che si sviluppano nei cereali mal conservati), privati di una quantità adeguata di proteine alimentari (5% o meno), sviluppano più lentamente i sintomi. Che è come scoprire l'acqua calda. Qualunque biologo sa perfettamente che le proteine in genere sono stimolanti della crescita cellulare. Motivo per cui vengono utilizzate per accrescere le masse muscolari negli atleti o per irrobustire fisici deperiti. Alcune più di altre: la caseina del latte, ad esempio, è una di quelle in grado di stimolare maggiormente lo sviluppo muscolare. Campbell, dunque, scopre che topi malati di cancro muoiono più rapidamente se li si imbottisce di caseina. Questo non dimostra in alcun modo né che la cosa sia applicabile su un modello umano (anche se è altamente probabile) né, soprattutto, che non mangiare caseina o proteine in genere possa prevenire l'insorgenza di tumori in persone sane. Non ha dunque dimostrato nulla che già non si sapesse.

2 *Luogo comune 2: questi esperimenti dimostrano la diversità tra proteine animali e proteine vegetali.*

Anche qui il meccanismo è semplice: nel caso della caseina del latte si dà al topo una fonte proteica completa e bilanciata (addirittura in grado di stimolare leggermente verso una rapida crescita), mentre offrendo al topo delle proteine isolate di soia o frumento, che, se prese da sole, sono carenti di alcuni aminoacidi essenziali indispensabili alla crescita, ovviamente il tumore, al pari del muscolo, delle cartilagini, del collagene, si sviluppa più lentamente. Ancora una volta, un concetto risaputo.

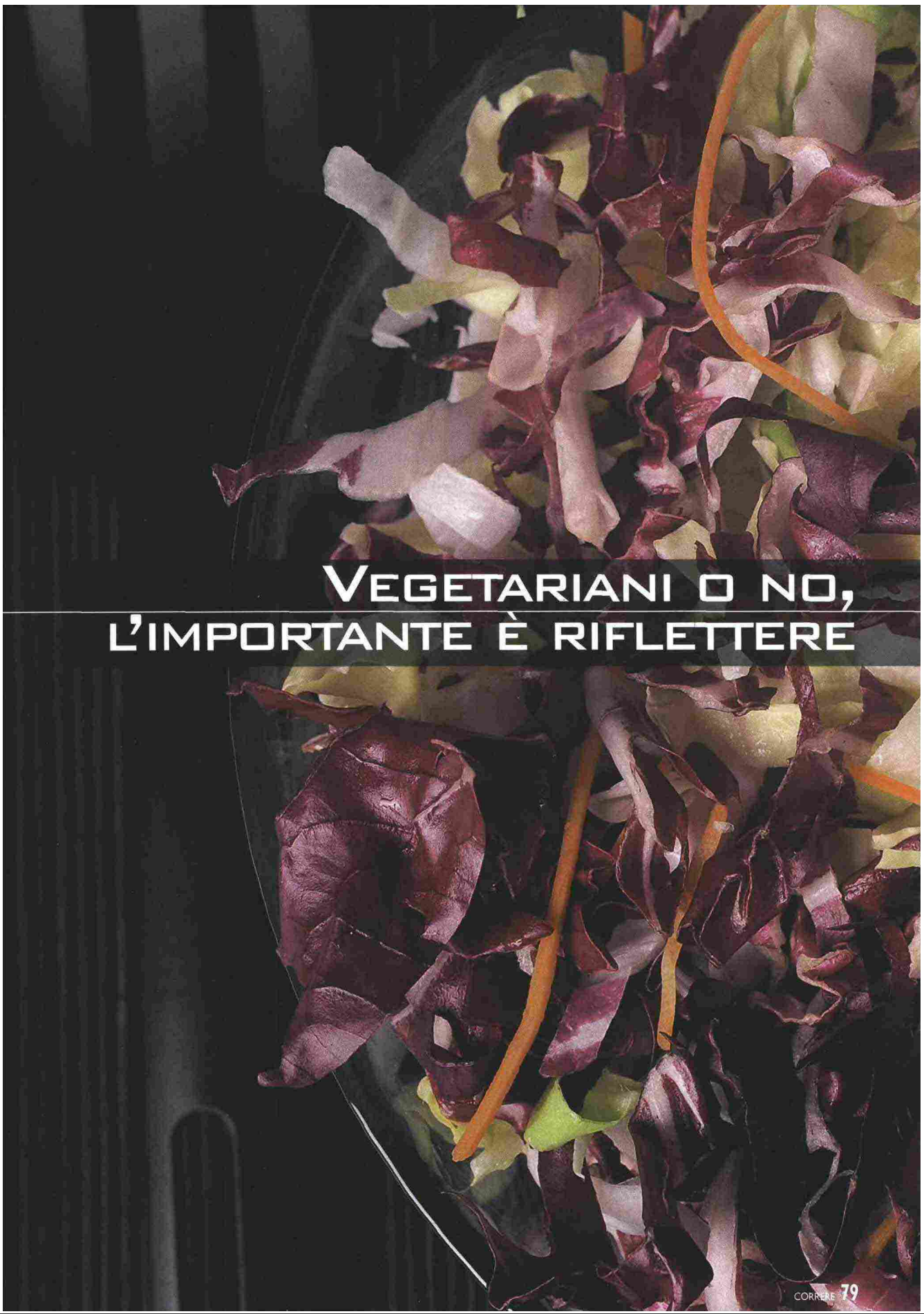


SU CORRERE DI FEBBRAIO AVEVAMO ANALIZZATO IL PRESUNTO RAPPORTO TRA PROTEINE E TUMORI, CRITICANDO DI PASSAGGIO LE CONCLUSIONI DELLO STUDIOSO COLIN CAMPBELL NEL SUO THE CHINA STUDY. NE È NATA UN'INTERESSANTE CORRISPONDENZA DI LUCA SPECIANI CON ALCUNI LETTORI, CHE QUI TRASFORMIAMO IN UN RAGIONAMENTO PUBBLICO. CON L'OBIETTIVO DI FORNIRE ALCUNI SPUNTI DOCUMENTATI PER OPERARE LE NOSTRE SCELTE INDIVIDUALI

Codice abbonamento: 126252

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

THE CHINA STUDY



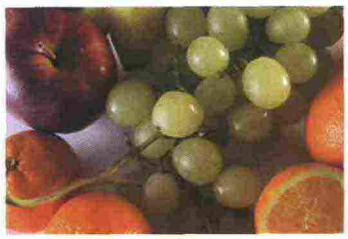
VEGETARIANI O NO, L'IMPORTANTE È RIFLETTERE

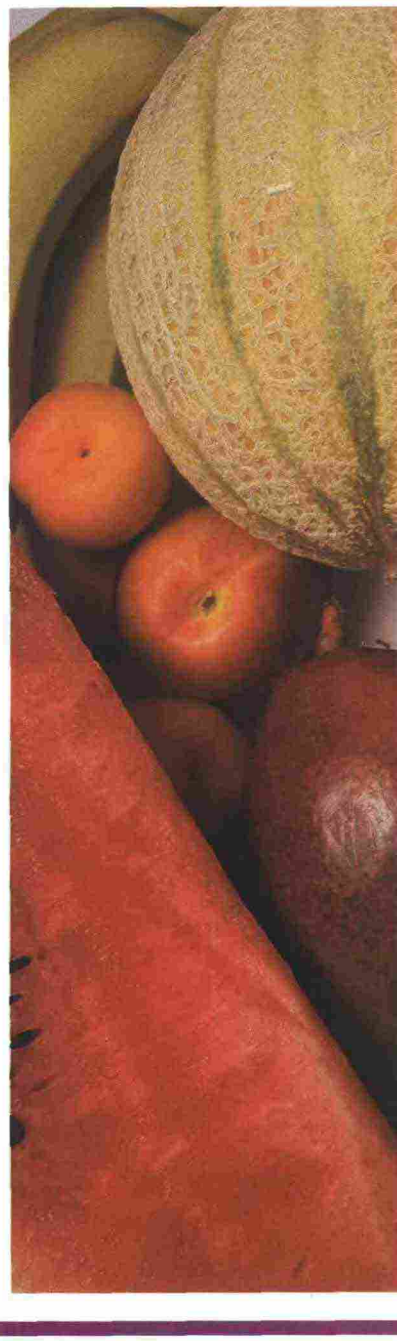
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 126252

nutrizione

IL DIBATTITO





Luogo comune 3: il China Study è un punto di riferimento.

Chi lo adora lo cita come se fosse un testo a sé. In realtà il *China Study* occupa solo trentacinque pagine dell'opera, su quattrocento totali. Meno del 10%. Che significa un tentativo maldestro di avvalorare un 90% di altre, spesso gratuite, considerazioni personali, con la supposta solidità dello studio cinese. Tale lavoro, che è stato aspramente criticato su base scientifica da voci ben più autorevoli della mia (si veda ad esempio questa dettagliata analisi scientifica: http://rawfoodsos.com/2010/08/03/the-china-study-a-formal-analysis-and-response/) risente a nostro parere di molti gravi difetti, che cercherò qui di sintetizzare.

a) È superato. Si tratta di uno studio piuttosto vecchio, partito nel 1980 e sviluppato con la tecnica (ormai considerata obsoleta in campo alimentare) dei questionari. Si è infatti rilevato come le persone tendano ad alterare pesantemente i loro resoconti alimentari nelle risposte che forniscono. Negli ultimi dieci-quindici anni, allo scopo di evitare strumentalizzazioni e "impressionanti coerenze" guidate da interessi commerciali, gli studi in campo alimentare hanno adottato parametri di precisione molto più meticolosi rispetto a quelli diffusi nel secolo precedente, anche perché caratterizzati dall'eliminazione dei cosiddetti "fattori confondenti". Se poi consideriamo che lo studio è stato realizzato in un paese a regime totalitario verrebbe credo da mettere in dubbio l'intero impianto.

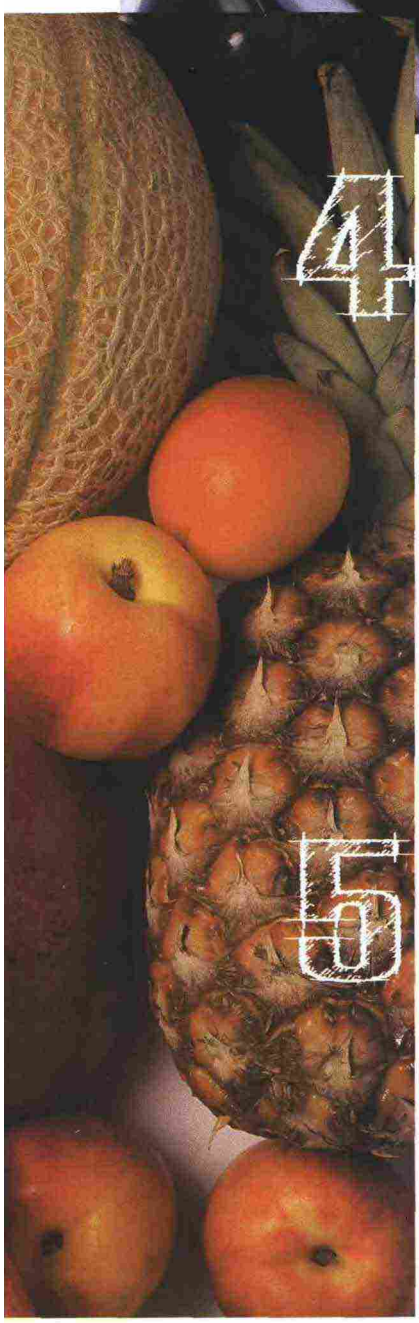
b) Elementi di disturbo. Un fattore confondente è un elemento di disturbo dei dati raccolti. Ad esempio una tendenza naturale (come quella delle regioni più industrializzate a consumare più cibo) può falsare i dati nel momento in cui si analizza la responsabilità di una diversa qualità del cibo nell'indurre tumori.

c) E le prove? In tutto il mondo l'incidenza dei tumori sale in modo proporzionale alla crescita del reddito pro-capite e dell'industrializzazione. Le cause sono molteplici: dalla maggiore quantità di inquinanti al maggiore stress, dalla disponibilità di cibi raffinati industriali alla maggiore percentuale di obesità. In ogni regione del mondo i più ricchi possono permettersi di consumare più carne. Vi è cioè una correlazione. Ma, per documentare un nesso di causa tra uno di questi fattori e l'incidenza di cancro, occorre prima ripulire il dato statistico dagli altri fattori confondenti. Chi l'ha fatto non è più riuscito a trovare correlazioni significative con la maggior assunzione di carne. Ancora una volta, la scoperta dell'acqua calda. Che non vuol dire che la correlazione non sia vera. Vuol dire che non è minimamente documentato il nesso di causa.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 126252

THE CHINA STUDY



Luogo comune 4: colesterolo uguale cancro. E poiché il colesterolo è contenuto nei prodotti animali, occorre evitare questi ultimi.

Il mio pensiero è che Campbell utilizzi in maniera disinvolta i dati sul colesterolo, considerandolo un indice certo di patologia. L'impostazione è quella degli anni '60: più basso è il colesterolo, maggiore è la salute. Gli studi degli ultimi anni stanno smentendo questo tipo di impostazione, tanto che la FDA (Food and Drug Administration) sta pesantemente rivedendo proprio in questo periodo le linee guida sul consumo di uova, in seguito a un alto numero di lavori scientifici che ne documentano non solo l'innocuità, ma addirittura la capacità di migliorare il profilo lipidico in poche settimane. Per Campbell colesterolo uguale cancro (associazione non documentata) e dunque, poiché il colesterolo è contenuto nei prodotti animali, occorre evitare questi ultimi. Una deduzione non certo da scienziato. Il colesterolo è precursore di quasi tutti gli ormoni sessuali, della vitamina D, del coenzima Q10, degli steroidi anabolizzanti, del cortisolo. Qualunque affermazione semplicistica sul colesterolo oggi semplicemente non può e non deve essere più accettata.
Personalmente trovo poi particolarmente grave, per chi si professa scienziato, porre un dogma davanti a tutto il resto e cercare poi le prove che documentino la propria teoria (ignorando i dati contrari). Con questo criterio sono state in passato "documentate" la superiorità razziale, il creazionismo, il diritto storico di invadere paesi vicini o l'innocuità del fumo di sigaretta.

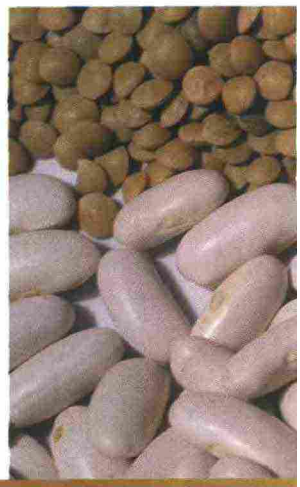
Luogo comune 5: chi mangia proteine animali soffrirà di patologie cardiovascolari, obesità, diabete, cancro e patologie autoimmuni.

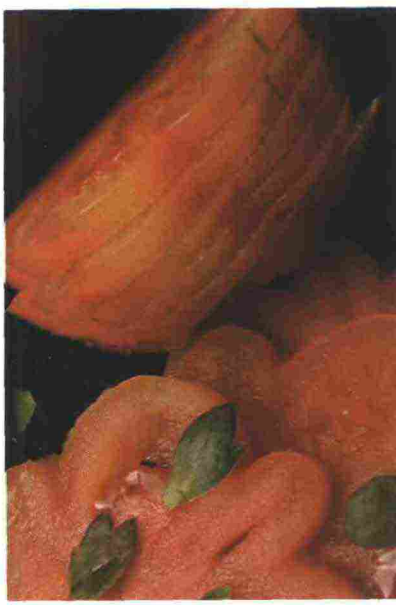
I capitoli successivi del lavoro di Campbell, che, ripeto, nulla hanno a che fare con lo studio cinese, trattano tutti questi disturbi e malattie, ma in modo altrettanto pasticciato. Sulle patologie cardiache Campbell rispolvera la vecchia dieta Ornish, basata sulla riduzione dei grassi alimentari e perfettamente in linea con le fallimentari direttive che hanno orientato le politiche sanitarie americane nella seconda parte del secolo scorso. Da tale impostazione ha preso corpo quella pletora di prodotti light, zero, scremati, edulcorati, che ha prodotto la maggior epidemia di obesità nella storia dell'uomo. Ognuno ha naturalmente diritto alla propria opinione: se c'è spazio per i fanatici della Dukan, della Atkins, della zona, ce ne può essere anche per i sostenitori delle diete antigrasso come Pritikin e Ornish. Ma usare il tono profetico di Campbell all'interno di questo libro per dire che la dieta Ornish è la migliore al mondo pare da un lato eccessivo, dall'altro un trucco un po' scorretto per assegnare a questo tipo di dieta il valore scientifico che Campbell assegna al *China Study*. Farei attenzione.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Codice abbonamento: 126252

nutrizione

IL DIBATTITO





Luogo comune 6: gonfiandosi di carboidrati si rimane magri.

Sull'obesità Campbell riesce a fare anche di peggio. Secondo lui gonfiandosi di carboidrati (vegetali) si resta magri. Un dato smentito da centinaia di lavori scientifici provenienti da ogni paese, ma soprattutto dal buon senso. Per suffragare la sua curiosa opinione cita lavori che misurano il BMI (Body Mass Index), il rapporto tra peso e altezza. Un indice strasuperato con cui nutrizionisti di seconda categoria riescono ancora a valorizzare il deperimento conseguente a una dieta ipocalorica, confondendolo con il vero dimagrimento. Ancora una volta, nulla di sorprendente nel fatto che un individuo, nutrito con poche o nulle proteine, e quelle poche vegetali, perda peso per riduzione delle proprie masse muscolari. Simili considerazioni vengono sviluppate anche per il diabete, che sappiamo essere un forte cofattore di ingrassamento, oltre che un'epidemia in corso di gravi proporzioni. A tale proposito è impossibile non citare lo studio pubblicato dal Jama nel settembre 2013 (Xu Y et al, Jama. 2013 Sep 4;310(9):948-59. doi: 10.1001/jama.2013.168118). Un lavoro realizzato in accordo con i criteri di diagnosi di diabete e prediabete della American Diabetes Association, che ha esaminato direttamente (non attraverso questionari) circa 100.000 persone, rappresentative dell'intera popolazione cinese, effettuando un test da carico di glucosio e una misurazione di glicemia ed emoglobina glicata. I dati che emergono sono drammatici: l'11,6% dei cinesi è diabetico e solo il 3,5% della popolazione sa di averlo e lo cura. Più del 50% dei cinesi è già, oggi, prediabetico (52,1% degli uomini e 48,2% delle donne) nonostante un valore di emoglobina glicata minore o uguale al 7% fosse considerato "sano". Stiamo parlando di oltre 110 milioni di persone diabetiche, oltre 500 milioni di individui prediabetici (che lo svilupperanno nel giro di pochi anni) e di solo 32 milioni di persone che lo curano. L'accoppiata di alimentazione a base di carboidrati e di stress legati alla vita occidentale determina questo tipo di effetti. Disastrosi, a dispetto di chiunque voglia continuare a sostenere questo tipo di alimentazione in un ambiente come quello attuale. Un monito da tenere in considerazione in modo ben più incisivo di quanto si debbano, credo, considerare le indicazioni di T. Colin Campbell.

Luogo comune 7: i cibi di origine animale non contengono quasi sostanze nutritive che non siano meglio fornite dalle piante.

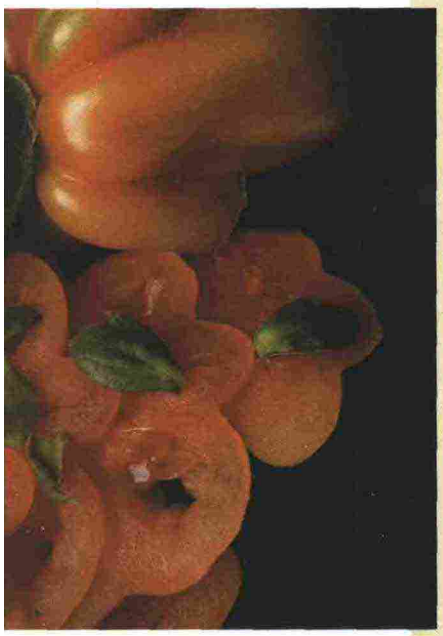
Nella terza parte, nei consigli per una buona alimentazione, penso vengano mescolate ovvietà e banalità. Il principio n. 3 recita: "I cibi di origine animale non contengono quasi sostanze nutritive che non siano meglio fornite dalle piante". Concetto evidentemente chiaro a Campbell. Meno a noi, che quando pensiamo al miele, allo yogurt, alle uova facciamo fatica a trovare vegetali di pari valore nutritivo.

Luogo comune 8: un'alimentazione davvero benefica per una particolare malattia cronica sarà di vantaggio alla salute su tutta la linea.

Nel testo di Campbell, il principio n. 7 recita esattamente questo. Ma perché mai il cibo adatto a un malato di cancro (che ha magari giovamento da cibi che deprimono la crescita cellulare) dovrebbe essere perfetto anche per i sani? Ancora superficialità e confusione. Che trovano poi sbocco commerciale nell'ipotesi di dieta *China Study* e nei libri successivi, tra cui *Le ricette del China Study*, dove si confonde volutamente uno studio serio e datato, criticabile finché si vuole ma sempre frutto di impegno e ricerca con le altre 370 pagine del libro fatte di opinioni preconcette, dogmi e affermazioni del tutto legittime, ma non documentate.

Codice abbonamento: 126252

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Considerazioni

1) Lavori seri cercansi. La maggiore o minore utilità per l'uomo sano di consumare proteine animali o vegetali, e nell'ambito di queste la maggiore o minore pericolosità del consumo di proteine derivanti da carni, latticini, soia, glutine, potrà essere determinata attraverso lavori seri, nuovi (nel senso di recenti), condotti senza fattori confondenti, in modo rigoroso e statisticamente ineccepibile. Perché questo avvenga, ogni scienziato dovrà esercitare la sua libertà e indipendenza sia da ogni condizionamento economico sia da ogni idea preconcetta. **Esistono moltissimi studi scientifici che hanno già fatto importanti passi in questa direzione, esaminando ad esempio la cancerogenicità di carni trattate con estrogeni o conservate con nitriti e la forte allergenicità di alcune proteine della soia, della caseina del latte, del glutine dei cereali. Da questi, reperibili nei *database* scientifici a tutti accessibili, occorre partire se vogliamo che la scienza della nutrizione faccia dei veri progressi.** Le scienze "con l'aggettivo" (scienza vegetariana, scienza musulmana, scienza creazionista, scienza sovietica, scienza nazista) per definizione non sono scienze. Sono tentativi di asservire la scienza a interessi di bottega, abbiano essi un'alta motivazione etica o squallidi retroscena economici.

2) Rispetto per la scelta. Chi non vuole consumare carni per non uccidere animali gode di tutto il mio rispetto e, **come medico, indirizzo il paziente vegetariano o vegano a costruire la dieta migliore possibile all'interno dei suoi vincoli individuali:** etici, allergologici, digestivi, di repulsione, senza discutere i perché o i percome della sua lecita scelta. Testi come quello del dottor Campbell rischiano invece di arrecare più danno che beneficio nel momento in cui vengono presi come base scientifica per crociate che nulla hanno di scientifico. La vera scienza sta altrove, in ricerche fatte senza avere idee preconcette da dimostrare, ma con la curiosità di capire, e documentare, perché ci ammaliamo di cancro, di diabete, di malattie autoimmuni. Trovare soluzioni semplicistiche e fideistiche (togli la carne e guarisci da tutti i mali) non potrà che allontanarci dalla realtà delle cose, ritardando quei progressi nella scienza dell'alimentazione di cui abbiamo invece, in questo momento, un grandissimo bisogno. ◆

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 126252