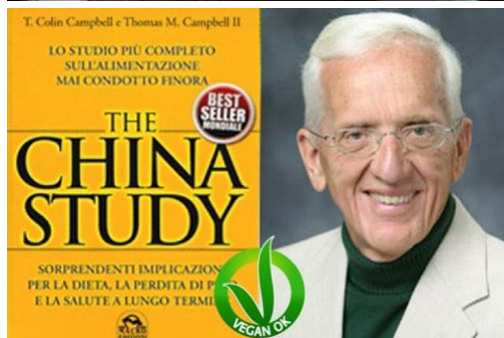
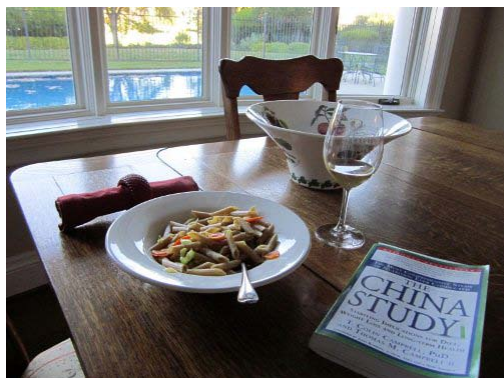


## Associazioni Vicentine

### Dalla Cina con... amore (della salute)

Autore: Alessandro Scandale Data: 04/07/13

**Grazie al Movimento B4eat torna a grande richiesta a Vicenza il ricercatore americano Colin Campbell, autore del best seller The China Study**



C'è un legame speciale che unisce Vicenza con uno dei libri di maggior successo e interesse degli ultimi anni. Il libro in questione è The China Study, uno dei casi editoriali dell'anno per l'importanza dei contenuti e per la folta platea di lettori in tutto il mondo. Dopo il successo del convegno dello scorso anno, il ricercatore americano Colin Campbell tornerà alla Fiera di Vicenza il 26 e 27 ottobre prossimi per illustrare le ultime ricerche e i principali studi dal mondo medico e scientifico su un nuovo approccio alla medicina che parta dall'alimentazione e dall'attenzione a ciò che mangiamo. Tante le novità e le attese della nuova edizione che sarà illustrata in anteprima italiana proprio a Vicenza.

La vicentina Nicla Signorelli, ideatrice dell'associazione-movimento B4eat (letteralmente: prima di mangiare - pensaci bene!): "Abbiamo tre problemi - ama dire Campbell alla platea - . Si chiamano colazione, pranzo e cena! Poche parole ma incisive. Specie se a pronunciarle è uno scienziato ricercatore americano conosciuto in tutto il mondo per aver compiuto lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto nella storia. Ciò che mangiamo determina come stiamo. E soprattutto, come staremo. E' un messaggio estremamente semplice e tuttavia molto importante. Quello lanciato da Colin Campbell nel libro che sta rivoluzionando in tutto il mondo il modo di intendere e di fare medicina, è un monito appassionante sia per chiarezza che per intenti. E' un messaggio che dà speranza nella sua semplicità. L'anno scorso molti hanno cambiato la loro vita in meglio e ancora ringraziano il movimento Be4Eat per aver portato qui, a portata di mano, il dottor Campbell. Partecipare ad un evento e ascoltare le pillole di saggezza di un luminare 80enne che ha dedicato la vita per la ricerca e la scienza in tutto il mondo non ha prezzo."

La presenza di altri specialisti italiani ed europei ad un appuntamento con la prevenzione e la salute che si sta trasformando in un punto di riferimento e confronto per molti medici e specialisti italiani e non solo. Per presentare al pubblico tutte le novità raccolte in un anno di lavoro e ricerca, Be4eat 2013 si ingrandisce e promuove non uno, bensì due giorni di formazione con ancora più stand dedicati, possibilità di alloggi convenzionati e incontri in cui fare gruppo, sentirsi parte di qualcosa di speciale che cresce, si sviluppa e approfondisce tematiche sempre più pressanti e importanti sarà più facile e concreto per tutti.

Colin Campbell è considerato un pioniere della ricerca sull'alimentazione. Professore di "Nutritional Biochemistry" alla Cornell University, lo studioso americano ha all'attivo una lunga carriera nella ricerca scientifica, avendo lavorato per vent'anni nelle Commissioni della National Academy of Science e collaborato alla stesura e allo sviluppo di politiche nazionali e internazionali sulla nutrizione e la salute. The China Study è destinato a cambiare radicalmente il rapporto tra Uomo e Nutrizione.

Risultato di una ricerca durata ventisette anni, The China Study è uno studio condotto sotto la gestione congiunta della Cornell University, dell'Università di Oxford e dell'Accademia cinese di medicina preventiva e sovvenzionato dagli Istituti nazionali di sanità, dall'Associazione americana per la lotta contro i tumori e dall'Istituto americano per la ricerca sul cancro. Il New York Times l'ha definito il Grand Prix dell'epidemiologia.

Imponente e accurata la ricerca che ha preso in esame un'ampia gamma di malattie e fattori legati all'alimentazione e allo stile di vita nella Cina rurale e a Taiwan. La Cina si è infatti rivelata un laboratorio ideale per le indagini condotte dal dott. Campbell, grazie alla disponibilità di dati affidabili su malattie e mortalità forniti dal governo cinese e grazie alla presenza di una popolazione geneticamente stabile con caratteristiche alimentari molto diverse. Il progetto "ha prodotto più di 8 mila associazioni statisticamente significative fra i vari fattori dietetici e le malattie".

La scoperta più significativa riguarda la correlazione tra consumo di proteine animali e il rischio di sviluppare malattie croniche degenerative. Fino al punto che patologie come il diabete, le cardiopatie, l'obesità possono essere fatte regredire - sono le conclusioni dello studio - attraverso una dieta sana. All'alimentazione si attribuisce un ruolo chiave anche nella genesi di alcuni tipi di cancro, delle malattie autoimmuni, dei disturbi visivi, di quelli cerebrali in età avanzata. E la dieta ritenuta vincente in base a prove sotto il profilo della prevenzione e della lotta a queste patologie è quella a base di cibi naturali e vegetali.

Le conclusioni cui giunge questa monumentale ricerca conducono a promuovere una nuova alimentazione.

Eccone alcune:

La genetica non è il fattore predominante nella genesi delle malattie

Il controllo ossessivo di grassi, carboidrati, colesterolo e omega-3 non dà come risultato una buona salute

Farmaci e chirurgia non curano le malattie di cui siamo affetti

I medici non sanno esattamente cosa consigliare per rimanere in buona salute

Solo con la dieta e lo stile di vita si può guarire dalle malattie cardiache

Il cancro al seno è correlato a una situazione ormonale alterata che è determinata dal cibo che mangiamo

Il consumo di latticini aumenta il rischio di cancro alla prostata

Gli antiossidanti contenuti in frutta e vegetali sono correlati a una migliore performance mentale nella terza età

Vari tipi di cancro sono correlati al consumo eccessivo di proteine animali