

THE CHINA STUDY: TUTTA LA VERITÀ, NIENT'ALTRO CHE LA VERITÀ



Si parla ancora tanto di “**The China Study**”, nonostante non sia l’ultimo libro del noto biochimico americano T. Colin Campbell. In particolare, l’argomento sembra appassionare molto la versione italiana di Wired, che ha pubblicato un paio di settimane fa l’ennesimo articolo sull’argomento. Già nel 2014 lo stesso **Wired** pubblicò il roboante titolo: “**Il China Study è una megabufala**”. In quella occasione l’autrice, **Michela Dall’Amico**, si dimenticò di precisare ai lettori che il medico nutrizionista interpellato lavorasse per **Danone**.

Il celebre best-seller viene criticato anche nel nuovo articolo in modo poco obbiettivo, giacché non vengono chiamati mai in causa medici favorevoli alle tesi del libro. Si finisce con il fare lo stesso gioco di chi muove la più grossa critica al libro, cioè quello di aver raccontato solo un lato della verità emersa nello studio, omettendo tutti i risultati che non fossero coerenti con la tesi di fondo del libro.

Facciamo un po’ di chiarezza: è vero che sono stati omessi dati in modo relativamente arbitrario. Nell’arco dei vari esperimenti e ricerche che portarono a quello che è “The China Study” non tutti i risultati degli esperimenti davano

un'evidenza statistica così netta a supporto della dieta vegana. È quindi vero che **T. Colin Campbell** abbia fatto un collage di studi che supportassero la sua tesi. Se lo abbia fatto per un buon fine, cioè perché da scienziato si fosse comunque convinto della sua tesi, o per scopi commerciali, non lo scopriremo mai.

The China Study è una mega-bufala allora? La risposta è no, **non è una bufala**, poiché pur non essendo formalmente perfetto, fa luce su un fattore fondamentale e veritiero per la nostra salute: la strategia migliore con cui nutrirci.

Riflettiamo su un presupposto fondamentale, che spesso tutti noi dimentichiamo: il valore dell'alimentazione nel mondo moderno.

Ci alimentiamo per sopravvivere? O la dimensione sociale ed edonistica del cibo ha ormai superato il valore intrinseco dell'alimentazione stessa? Quanto cibo ingeriamo giornalmente senza che abbia una reale efficienza?

Girando in un qualsiasi supermercato moderno la risposta è abbastanza lampante. Ed è forse vero che non tutti gli studi dimostrino con la stessa chiarezza che i prodotti di origine animale provochino il cancro e altre malattie, ma è un dato di fatto che ormai anche la medicina tradizionale consiglia di limitarne il consumo, sviando spesso l'argomento con il suo nuovo mantra: **la famosa dieta equilibrata**.

Ma una dieta equilibrata che cos'è? Ma soprattutto, consumare cibi di origine animale è scientificamente la migliore scelta strategica per arrivare a una dieta equilibrata e salutare? Il punto non è la quantità di carne che possiamo mangiare senza che abbia effetti collaterali, il punto è che abbiamo prove sufficienti per affermare che una dieta a base vegetale oggi è la migliore strategia per raggiungere il nostro fabbisogno giornaliero di calorie ed elementi nutritivi, nonché la più economica per le risorse del pianeta: si faccia avanti qualsiasi medico e scienziato in grado di dimostrare il contrario.

La questione richiede un cambio di prospettiva. Non ha alcuna importanza discutere su quanta carne si possa mangiare senza che faccia male, quando il punto veramente importante è un altro.

La vera domanda è: **i prodotti di origine animale sono indispensabili e ci fanno "più bene" di quelli vegetali?**

Non siamo più in un'epoca in cui mangiare significa sopravvivenza e adattamento; viviamo per fortuna nell'agio del poter scegliere. Anche in caso di restrizioni economiche, una dieta a base vegetale sarebbe più accessibile: avete bisogno di proteine? Quanto costa un pacco di fagioli? E no, non sono di valore biologico inferiore alla carne se li combinate in modo efficace con i cereali integrali.



Quando parliamo di migliore strategia, mettiamo in evidenza il fatto che è probabilmente vero che piccole dosi di prodotti di origine animale abbiano un'incidenza quasi nulla sulla nostra salute, ma non sono sicuramente la scelta migliore da un punto di vista di una strategia della salute. Perché? Perché se è vero che c'è un limite al di sotto del quale una fetta di carne non ci uccide, è allo stesso tempo vero che la quasi totalità delle sostanze protettive per il nostro organismo si trovano nel mondo vegetale (il tema degli omega-3 del pesce merita una valutazione rischio/beneficio a parte). **Cerchiamo di fare un esempio pratico.**

Potete decidere di mangiare una piadina con formaggio e prosciutto o, per le stesse calorie, una piadina con fagioli, tofu e cavolo rosso.

La prima apporterà basicamente carboidrati, proteine e grassi, principalmente saturi; la seconda, invece, oltre a questi elementi, **sarà sostanzialmente priva di grassi saturi** e apporterà inoltre fibra e **antiossidanti**, due elementi molto importanti per la nostra salute.

Voi direte, ma vuoi mettere una bella piadina con San Daniele e Asiago? Siamo d'accordo, la maggioranza la troverà più buona, ma **la nostra salute non si misura in base al sapore del cibo**. Se a questo ci aggiungiamo che l'Italia è il primo Paese in Europa per numero di marchi DOP e IGP è evidente che quando parliamo di latte, formaggi e carne, ci riferiamo agli stipendi di milioni di persone e ai fatturati di altrettante aziende: l'argomento ha una rilevanza sostanziale dal punto di vista economico; questo purtroppo è un inevitabile fattore di distorsione della realtà.

Oggi ci sono numerose evidenze scientifiche che dimostrano come livelli cronici di infiammazione dell'organismo siano un fattore di rischio rilevante

nello sviluppo delle malattie croniche del nostro tempo, cancro incluso. Già sapete la risposta, ma poniamo la domanda lo stesso.

Quali cibi aumentano il livello di infiammazione dell'organismo e quali invece li abbassano? Avete già capito. Quando parliamo di migliore strategia per raggiungere il fabbisogno giornaliero, parliamo esattamente di questo: anche qualora i prodotti di origine animale non fossero chiaramente dannosi, il mondo vegetale possiede vantaggi protettivi ineluttabili.

L'estremizzazione vegana trova quindi un suo senso: partendo dal presupposto che non possiamo mangiare all'infinito e che ognuno di noi ha il suo fabbisogno calorico finito, ogni volta che scegliamo un prodotto di origine animale sottraiamo spazio a un prodotto di origine vegetale, che può proteggerci di più. Attenzione però, c'è una bella differenza tra un cavolo rosso e una patata! Ma di questo parleremo la prossima volta.