

Accedi Registrati



YOUng

DIPENDE DA TE



sottoscritti 242

obbie 2000

[HOME](#) [NEWS](#) [BLOG](#) [COMMUNITY](#) [PARTNER](#) [SOSTIENI](#) [CHI SIAMO](#) [I COUPON](#)


Temi della Settimana

attentato

Energia

attentato

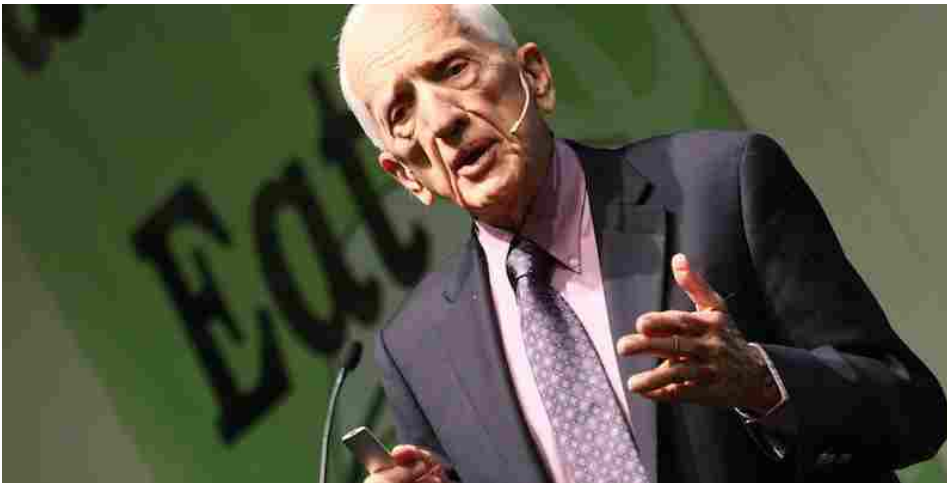
Digital Magics

Big Pharma

[HOME](#) | [FOOD](#) | "NON SIAMO VEGANI MA WHOLE" - INTERVISTA

## "Non siamo vegani ma Whole" - INTERVISTA

17 novembre,

scritto da [Sveva Alagna](#)

Per leggere questo articolo ti servono .. 6 min.



Quando c'è un gran rumore non si sente più niente. Era il 26 ottobre quando l'[Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro](#), l'organismo specializzato dell'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) ha sganciato la bomba: carni rosse e lavorate aumentano le probabilità di ammalarsi di cancro. Secondo i dati elaborati da Iri per Assica, l'associazione dei produttori di carni e salumi, nella settimana dell'annuncio (dal 26 ottobre al 1° novembre) le vendite nella grande distribuzione sono scivolate dell'8,7%. Inoltre, dal giorno dell'annuncio, in molti, moltissimi, non senza periodici ripensamenti o retromarcia, hanno disquisito su quello che in realtà era noto da tempo: troppi grassi saturi non giovano al sistema cardiovascolare. Non in ultimo, era proprio il [professor Veronesi](#), direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia, a sostenerlo da anni.

C'è in particolar modo qualcuno, che ha speso una vita per queste teorie, il discussissimo [Colin Campbell](#), biochimico

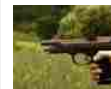
più Letti

Commenti



**LE BUFAL SU ERMES MATTIELLI E LA GIUSTA SENTENZA DEL GIUDICE**

09 novembre,

Scritto da [Germano Milite](#)

**PERCHÉ IN ITALIA NON ESISTE ALCUNA 'EMERGENZA SICUREZZA'**

11 novembre,

Scritto da [Germano Milite](#)

**PERCHÉ L'ISIS STA VINCENDO: IL CLAMOROSO CASO DEL BATACLAN**

15 novembre,

Scritto da [Germano Milite](#)

**'87 ORE', UN FILM DI COSTANZA QUATRIGLIO**

10 novembre,

Scritto da [David Colantoni](#)

**STRAGE DI PARIGI : LA NOTTE DEI LUNGHI KALASHNIKOV**

16 novembre,

Scritto da [David Colantoni](#)

statunitense, nutrizionista, professore di Nutrizione e Biochimica alla Cornell University, noto per la pubblicazione del rapporto "The China Study" sulla comparazione tra l'alimentazione occidentale e cinese, asserendo che la sana nutrizione è la vera scienza biomedica del futuro. In estrema sintesi contiene la dimostrazione epidemiologica, mettendo a confronto dati di pazienti americani, nippo-americani e cinesi, che un regime dietetico ricco di proteine animali influisce in modo determinante sulla genesi di molte patologie. Le carni lavorate contengono nitriti e nitrati in alte percentuali e in più alcuni tipi di cottura come la grigliatura e l'affumicatura possono portare alla formazione di agenti chimici a loro volta cancerogeni.

Il successo di "The China Study" ha permesso a T. Colin Campbell di istituire una fondazione a suo nome, che si occupa di diffondere i precetti di "The China Study" e di formare una nuova generazione di medici disposti a metterli in pratica e a insegnarli ai loro pazienti. In seguito a un traumatico intervento al cuore, l'ex presidente degli Stati Uniti Bill Clinton ha ammesso pubblicamente di aver iniziato una dieta basata sui consigli e insegnamenti del professore.

Il suo percorso è stato reso noto ultimamente tramite un documentario [tuttora visibile in streaming su SkyTg24](#), ma soprattutto è portato avanti da [Be4Eat](#), nato come movimento spontaneo, affiancato poi da medici specialisti, esperti della nutrizione e ricercatori universitari italiani, e centro propulsivo di giornate formative, incontri di studio e sessioni di approfondimento. Dopo una sessione estivo/autunnale, culminata con l'intervento dello stesso professore, il 9/10/11 ottobre ad Abano Terme, il tour riprenderà a febbraio. Alla base del movimento c'è **Nicla Signorelli**, portavoce del professor Campbell in Italia, come lei stessa si definisce "una mamma giornalista con il pallino dell'alimentazione".



#### In sostanza qual è il messaggio?

*Il messaggio non è "complichiamoci la vita", ma "semplifichiamola". Cancro, diabete, cardiopatie, obesità. Per il ricercatore americano, noto per aver compiuto lo studio più completo tra alimentazione e salute, molte delle patologie più gravi e più costose del nostro secolo, hanno un unico denominatore comune: il cibo. Ciò che noi mangiamo ogni giorno è il nostro nemico numero uno della nostra salute ma anche il nostro alleato più prezioso. Tutto dipende da ciò che sappiamo e da ciò che ancora vogliamo sapere. Per me è nata così, un giorno, dopo aver letto "The China Study", con mio marito ci siamo chiesti se non fosse tutto vero, e se alcuni parenti che avevamo perso per colpa del diabete avessero potuto vivere più a lungo se non avessero consumato carne e latticini durante la malattia. Ci siamo domandati se nostro figlio, che all'epoca aveva poco più di un anno, avesse collezionato,*

*ricoveri, scaffali di antibiotici, cortisonici, forse anche per colpa di un'alimentazione scorretta, principalmente a base di omogeneizzati. La risposta è che l'organismo non ha bisogno di proteine animali. Un messaggio difficile in cui credere. Da quella telefonata intercontinentale in cui chiesi al professore di venire in Italia, a raccontare i suoi 40 anni di ricerca e le sue 350 pubblicazioni scientifiche di fatto mai smentite, ne è passato di tempo.*

#### L'utilizzo di proteine animali può cioè essere sostituito da quelle di origine vegetale?

*Si, legumi, cereali, frutta secca, semi, derivati di farina e soia. La nostra dieta noi la definiamo vegetale-integrale, quasi esclusivamente bilanciata su cereali e verdure. Il secondo libro del professore si chiama "Whole - Vegetale e Integrale", proprio per questo. A questo proposito, vorrei specificare delle cose. Rispetto ai vegani Be4eat non ha un'etica animalista, né la critica, semplicemente i vegani compiono una scelta di vita che non è attribuibile al professor Campbell. Le partenze in sostanza sono diverse, a noi sta a cuore il benessere dell'uomo, questo genera una profonda differenza scientificamente parlando, poi chiaramente le strade coincidono e approdiamo "a un piatto" più o meno simile. Più o meno, perché per esempio la dieta vegana utilizza troppi oli vegetali, che secondo noi sono dannosi. Inoltre il professor Campbell, non ha mai dimostrato che lo 0% di proteine sia un beneficio per l'organismo, ma soltanto che è importante non salire al 10%.*

#### Ovvero?

*Cioè che le proteine non vanno assunte oltre certe proporzioni. L'Airc dà una percentuale di pericolosità della carne, questo riporta alla percentuale dichiarata dal professor Colin Campbell, che è di 10% delle proteine: se noi superiamo questo 10% abusiamo, il nostro corpo soffre l'eccesso. Non immediatamente certo, ma a lungo termine, non è che se mangio un wurstel muoio, semplicemente occorre evitare l'accumulo dell'eccesso. Dopo di che, se io aumento solo le proteine vegetali non è tanto grave, tanto quanto aumentare quelle animali. Eccedere nel fabbisogno quotidiano del corpo genera un surplus di scorie che inevitabilmente impatta con la nostra salute e il nostro stile di vita. Sono sicura che così come stiamo parlando da anni di questi effetti, così come l'opinione pubblica è concentrata sulla carne, in particolar modo rossa e lavorata, toccherà parlare per cinque, sei anni anche di latte e di formaggi, ne sono certa.*

#### Questa dieta prescinde da un ingente uso di verdure, ma bisogna stare attenti che non siano piene di pesticidi...

*Beh, probabilmente comprare frutta e verdura al supermercato non è il massimo, ma rendiamoci conto che frutta e verdura biologiche non sono sostenibili per tutti. Piuttosto proviamo a immaginare di avere un piccolo orto in casa, magari cominciando con le spezie. E siamo lontani dagli estremismi: le proteine di origine animale sono ovunque, anche nel pane, e dato che non possiamo metterci a panificare, se incontriamo queste proteine, se magari le assumiamo involontariamente, non mettiamoci in croce. Facciamo sì, piuttosto, che rientrino nel famoso 10%.*

#### A proposito del legame tra carni fresche e trasformate con l'insorgenza del cancro si è detto e scritto di tutto.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



#### Youngers più Attivi

#### Coupon Sugerito



#### Ristorante indiano "Il Guru": sconto del 30%

Punti YP 4  
Disponibili: 150

#### Scade tra

Giorni Ore Minuti Secondi

**Che ne dice di tutte le polemiche?**

*L'Airc ha visionato circa 800 studi degli ultimi 20 anni, sicuramente ci saranno dentro anche quelli del Professor Campbell; ebbene questi studi hanno confermato la connessione tra l'utilizzo della carne rossa con alcuni tumori, dunque non si potevano non considerare come cancerogeni. Una cosa è quello che dice l'Airc, e noi, e una cosa è quella che a livello politico si può far passare. Una delle sciocchezze che è circolata di più, riguarda il fatto che la pericolosità della carne non è identica alla sigaretta perché la statistica scientifica è inferiore, rispetto a quella che lega la sigaretta col cancro: non è forse vero altrettanto che non hanno potuto considerare comunque la carne cancerogena? La verità è che il mondo è pieno di professori occasionali. La polemica se la carne rossa italiana sia più buona di quella americana o che la cottura al barbecue sia peggio di quella in padella è semplicemente una aggiunta successiva ad una letteratura che mette in guardia dall'utilizzo di una materia prima (la carne rossa e in generale lavorata, prosciutto crudo e bresaola comprese) che è sempre la stessa, sia che sia macellata in Italia o all'estero. Sia che la si mangi due volte a settimana o una volta al giorno.*

**Il Prof.Veronesi scrive: Molti medici e ricercatori sono coscienti degli effetti dannosi del consumo della carne, ma hanno le mani legate. Io che sono uno scienziato di fama internazionale posso prendermi il lusso di fare queste dichiarazioni, se lo facessero loro molto probabilmente non lavorerebbero più. L'industria alimentare e le multinazionali farmaceutiche viaggiano di pari passo, l'una ha bisogno dell'altro e queste due entità insieme generano introiti circa venti volte superiori a tutte le industrie petrolifere del globo messe insieme, potete dunque capire che gli interessi economici sono alla base di questa disinformazione. Ogni malato di cancro negli Stati Uniti fa guadagnare circa 250.000 dollari a suddette multinazionali, capirete che questa disinformazione è voluta ed è volta a farvi ammalare per poi curarvi. Che ne pensa?**

*Penso che i media un giorno dicono che la carne fa male il giorno dopo si pentono e fanno la stima dei posti di lavoro persi. Ciò che è stato detto è innegabile, quello di chiudere l'argomento è un tentativo dei poteri forti, anche abbastanza maldestro. Il professor Campbell spiega bene questo meccanismo nel suo secondo provocatorio libro, lo stesso di cui abbiamo parlato poco fa, "Whole": come e perché in tema di cibo e salute regni la più totale disinformazione.*

**Uno degli attacchi che viene più rivolto al professore Campbell, riguarda "The China Study": per molti non si tratterebbe di uno studio, ma di una serie completa di osservazioni, per cui non è possibile generalizzare...**

*Loro prendono il libro e lo criticano, ma il libro invece è il frutto di una ricerca durata 27 anni, che ha pubblicato nelle riviste scientifiche anno dopo anno. Non è vero che tutti i risultati non sono stati pubblicati, tant'è che si trovano in giro, il libro è una raccolta, lui ha preso gli studi e li ha messi insieme. I media pullulano di opinionisti che contraddicono le sue affermazioni, spesso in maniera piuttosto articolata e divertente. Il fatto è che è estremamente facile estrapolare singoli dati e utilizzarli per sostenere conclusioni opposte. Basta informarsi seriamente per capire il senso dell'assurdo ostruzionismo e delle mezze verità che vengono prese come legittime critiche della dieta vegetale e integrale, e nei media passano addirittura per informazione in tema di salute. Ad ogni modo Campbell non si risparmia nel confronto: il punto di partenza non è la contrapposizione ma il dialogo, gliel'ho visto fare tante volte con i miei occhi, non in ultimo ad Abano Terme. Si trattava della sua quarta volta in Italia, il professore ha 82 anni ma ha grande energia nonostante l'età, e ciò che mi ha sempre profondamente colpito è la sua umiltà. Con gentilezza continua a spiegare le sue ricerche e i suoi studi ma allo stesso tempo ama aprire un dibattito. A tutti dice "scrivimi e mandami quello che pensi": è davvero incredibile quello che crea con una platea di ascoltatori, il suo modo di porsi non è di qualcuno che pretende di imporre la sua verità, ma soltanto una strada, ben venga chi propone lo scambio.*

👁 11 letture

**Sveva Alagna**

Iscritta all'Albo dei giornalisti all'età di 22 anni, inizia il suo percorso collaborando con La Repubblica e con SkyTg24; diviene coordinatore editoriale e successivamente vicedirettore del quotidiano di informazione culturale on line Balarm.it e del periodico di approfondimento culturale Balarm magazine; addetta stampa e digital PR di svariati eventi ed iniziative (vernissage, presentazioni di libri, concerti), oltre che di operatori culturali tra cui la Fondazione Orestadi di Gibellina e il Centro Sperimentale di Cinematografia. Si occupa di editing di sceneggiature, collaborando con varie società di produzione cinematografica. Ha sempre scritto di cultura e spettacolo, ma ultimamente non può più fare a meno dei temi legati all'innovazione.

Ti è piaciuto questo articolo di **Sveva Alagna** ?

[Segui](#) [Contatta](#) [Sostieni](#)

🔍 T. Colin Campbell the china study whole vegani nicla signorelli colin campbell Be4Eat