

Vegetale e Integrale

The China Study ci insegna a mangiare bene per mantenerci in salute e vivere fino a 100 anni - Intervista esclusiva a T. Colin Campbell per gentile concessione della rivista trimestrale Scienza e Conoscenza #48

Scienza e Conoscenza - 04/09/2014



Dopo il successo planetario di The China Study e alcune fortunatissime conferenze tenute in Italia, il dottor Colin T. Campbell – che ha avuto il merito di portare alla luce dei riflettori la prova scientifica del rapporto tra alimentazione e salute – torna alla ribalta con un dvd dal titolo Whole. Vegetale e Integrale: un video straordinario che illustra, dati alla mano, gli innumerevoli vantaggi, in termini di salute personale e globale, di un'alimentazione a base vegetale, integrale e biologica.

Cosa accadrebbe se tutti cambiassimo la nostra alimentazione? Come sarebbe un mondo in cui tutti seguono una dieta a base vegetale? Ce lo racconta il dottor Campbell che ci ha concesso questa intervista in esclusiva

Dottor Campbell, ci spiega che cos'è lo Studio China e come si è svolto?

Il libro The China Study, pubblicato nel 2005, era un tentativo di riassumere il lavoro che avevo svolto come

professore e ricercatore nei precedenti 40 anni circa.

È una ricerca sulla relazione tra cibo e salute.

I cibi che abbiamo notato essere particolarmente dannosi sono i cibi a base animale e quelli che chiamiamo "cibi lavorati". Dall'altro lato, ci sono i cibi naturali vegetali. Questi cibi sono i più salutari in assoluto. Hanno delle capacità straordinarie di generare una buona salute. I cibi animali e i cibi lavorati appartengono a una categoria diversa, non sono cibi naturali e vegetali, e causano problemi come l'aumento del rischio di cancro, malattie cardiache, diabete e altri.

Quando cerchiamo le prove della relazione tra cibo e salute dobbiamo prendere in considerazione tanti elementi diversi. Nei miei studi di laboratorio, la prima cosa che abbiamo studiato sono state le proteine animali fornite in eccesso rispetto al necessario. Le proteine sono necessarie, ma, secondo quanto sperimentato, se fornite in eccesso rispetto alla quantità necessaria attivavano il cancro.

Questo ci ha portato ad altri studi per capire questa dinamica e come funziona. Abbiamo imparato molto. Ad esempio, questa dinamica vale sia per le proteine animali che per altri nutrienti. Invece, i nutrienti dei cibi vegetali riducono il cancro.

Qual è la dieta preventiva, della salute, che lei propone?

Nel descrivere la dieta di cui parlo, la baso su cibi naturali vegetali.

Non uso i termini "vegetariana" e non uso il termine "vegana", perché il 98% dei vegetariani consuma latticini e spesso anche il pesce e le uova. In questo senso, non sono così diversi dai non vegetariani. I vegani, invece, non consumano cibi animali, ma spesso consumano cibi lavorati ricchi di grassi e di carboidrati raffinati, come lo zucchero. Oppure sono ricchi di sale. Parlo solo di cibi naturali e vegetali.

È una strana definizione, ma è accurata dal punto di vista scientifico. Questa dieta è stata adottata anche da atleti di fama mondiale, da giovani e anziani, da donne e uomini.

Una dieta a base di cibi vegetali e naturali si adatta anche alle esigenze nutrizionali dei bambini?

Questa dieta non ha mancanze di nutrienti di cui spesso si parla. È un mito. Se ci chiediamo chi dovrebbe seguire questo tipo di dieta, dalla ricerca scientifica e dalla mia esperienza personale emerge che un bambino dovrebbe adottarla appena finisce il periodo di allattamento.

Ci tengo a dire che il latte materno è il cibo perfetto. I bambini devono essere allattati. Ma appena finito l'allattamento, devono mangiare cibi naturali vegetali come le verdure, la frutta e i legumi. All'inizio, si possono creare dei mix e delle puree per i bambini, ma questa dieta va adottata fin dai primi anni di età.

Ed è fondamentale che ai bambini non vada dato il latte di mucca, cosa che invece molti fanno. Io non sono d'accordo con chi sostiene che se i bambini mangiassero questi tipi di cibi assumerebbero troppe fibre e non avrebbero abbastanza ferro, calcio o altri minerali. Non ci sono prove che sostengano questo argomento.

Può farci un esempio di "piatto della salute"? Cosa dovrebbe contenere?

Ogni piatto dovrebbe contenere cibi naturali vegetali, vale a dire verdure, frutta e legumi, tutti naturali, senza grassi aggiunti, né olio, né carboidrati raffinati, vale a dire lo zucchero.

Dobbiamo consumare i cibi che la natura ci fornisce.

Cucinarli va bene, certo, ma senza cuocerli troppo.

Possiamo mangiare sia cibi cotti sia cibi crudi. Nella dieta ideale ci sono le insalate, le zuppe di verdure e molti altri tipi di piatti che combinano frutta, verdure e legumi per creare pietanze salutari e gustose.

Se tutti adottassero questo tipo di dieta, cosa cambierebbe a livello di costi relativi alla salute, di inquinamento ambientale, di condizioni generali di vita?

Secondo prove scientifiche, se si adotta una dieta con cibi naturali vegetali, si genera una condizione di salute incredibile per le persone. Inoltre, se tutti la adottassero all'interno della società, si ridurrebbero i casi di malattie.

Io credo che si possa ridurre l'incidenza di cancro, malattie cardiache e altre malattie del 80-90%. Questo ha un enorme impatto sui costi sanitari. Guarda caso, i costi sanitari sono molto alti negli Stati Uniti. Ma sono elevati anche in altri Paesi occidentali.

Se si mangiassero i cibi giusti, potremmo ridurre sensibilmente la presenza di tantissime malattie.

Se adottassimo la dieta a base di cibi naturali vegetali, ridurremmo ogni tipo di violenza contro l'ambiente in molti modi, ridurremmo la violenza contro gli animali e contro le persone che combattono per avere l'opportunità di sfruttare la propria terra. Non riesco a pensare a niente di ciò che facciamo nella società che potrebbe creare tanti benefici quanti ne può creare una dieta naturale vegetale.

In definitiva, lei si sente di affermare che abbiamo una cura al cancro e che questa cura è l'alimentazione?

Io credo che ci siano basi solide per far regredire, in molti casi, anche il cancro. Sicuramente possiamo prevenirlo. Non ci sono dubbi. Ci servono altri dati scientifici nell'ambito della regressione del cancro.

Purtroppo, non possediamo ancora questi dati, perché le istituzioni mediche non vogliono neanche provarci. Non sono in molti, anche tra i medici, a voler effettuare le ricerche giuste per vedere gli effetti della dieta. Ma le prove che ho raccolto con gli esperimenti in laboratorio e con studi approfonditi dimostrano che il cancro può reagire con le stesse modalità in molti casi. Questo lo sappiamo ormai da decenni, forse da più di un secolo. In alcuni casi, se i malati di cancro adottano questa dieta, spesso il loro cancro sparisce del tutto.

Vorrei che gli scienziati dedicassero più tempo alla valutazione seria di questa possibilità, vorrei che la studiasse in maniera formale e organizzata, per farla conoscere al pubblico. Ma solitamente non lo fanno.

Ho fatto lezioni anche a gruppi di oncologi, e di altri scienziati. Ne ho parlato con loro. Spesso sono d'accordo, ma non vogliono consigliare questa dieta perché non sono mai stati preparati nel campo della nutrizione. Quindi sono reticenti, non vogliono sentirne parlare.

Credo sia una delle più grandi tragedie della medicina moderna.

Come mai secondo lei la medicina moderna non è interessata alla nutrizione?

Il concetto di nutrizione in cui credo fermamente riguarda ciò che avviene all'interno delle cellule. Tutto il corpo opera come una singola unità, in tanti modi. Tutto parte dalle cellule e si sviluppa in maniera olistica per generare la salute.

Il corpo vuole sempre generare salute.

Dobbiamo decidere di dare le risorse giuste al nostro corpo.

Queste risorse sono i cibi naturali vegetali.

Dobbiamo pensare alla nutrizione come a una disciplina olistica.

Oggi, la nutrizione non viene insegnata nelle facoltà di medicina. Il concetto della nutrizione è molto fumoso per il pubblico. Per entrambe le questioni, la ragione è la stessa: la scienza, in questo ambito, è diventata molto riduzionista, vale a dire che analizza un nutriente alla volta, indaga su un solo meccanismo di funzionamento e esamina un solo risultato.

Come ho scritto in un articolo, io credo che il sistema medico così com'è ora si stia avvicinando all'autodistruzione: è troppo costoso, non guarisce i pazienti. Dobbiamo cambiare, non ho alcun dubbio su questo. Non mi importa quanto le persone si opporranno. Il mio lavoro è di raccontare ciò che so per certo.