

Alimentazione e tumori: la rivelazione si chiama The China Study

27 anni di ricerche in un unico volume che sconvolge le convinzioni sulla relazione tra alimentazione e salute

29 settembre 2014



Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto prima d'ora. Impensabili implicazioni per la dieta, la perdita di peso e la salute a lungo termine. L'esordio di **T. Colin Campbell**, riportato sulla copertina di un volume di quasi 400 pagine, **The China Study**, non potrebbe essere più all'avanguardia.

La vera scienza è stata sepolta sotto un cumulo di informazioni assolutamente irrilevanti per il nostro benessere fisico, laddove non addirittura dannose. La scienza spazzatura, come la chiama lo scienziato di Nutrizione biochimica, le **diete** alla moda e l'incessante propaganda dell'industria alimentare, hanno causato solo enormi problemi, nell'arco degli ultimi 60 anni. Molte delle principali nozioni che ci sono state fornite su cibo, salute e malattia e le loro interazioni, come l'aneddoto del latte che fa bene, sono assolutamente sbagliate.

Già Ippocrate, padre della medicina, vissuto tra il 460 e il 357 avanti Cristo asseriva che "Chi non conosce il cibo non può capire le malattie dell'uomo". Un'espressione assolutamente veritiera oggi che fa da eco agli **studi durati oltre 27 anni** di Campbell, il quale nel suo volume, cerca di stabilire ed analizzare la correlazione esistente tra una cattiva e buona alimentazione ed il benessere del corpo. Un testo assolutamente monumentale che sta scalzando lentamente le roccaforti della medicina convenzionale in tutto il mondo. Il più vasto **studio epidemiologico** mai realizzato che vede la collaborazione di numerose università affiancare lo scienziato americano nello studio della relazione tra dieta e malattia, per giungere ai capisaldi della nuova medicina, scalzando vecchi assiomi.

La genetica non sarebbe il fattore determinante nella genesi di ogni malattia che il nostro organismo contrae, né il controllo certosino di carboidrati, colesterolo o grassi condurrebbe ad un buon livello di salute. Farmaci e medicine non sono in grado di curare tutte le malattie di cui siamo affetti oggi e i medici non sono capaci di consigliare con assoluta certezza **come conservare il proprio stato di salute**.

Se a questo ci si aggiunge che solo con la dieta e la buona alimentazione si può guarire dalle malattie cardiache e che il consumo di latticini aumenta il rischio di tumori come quello di proteine animali, è facile rendersi conto di quanto possano essere innovative le istanze presentate da Campbell. Non una

semplice teoria campata in aria, ma una ricerca approfondita, speculare di tutti gli aspetti legati alla **correlazione malattie-alimentazione**, con particolare riferimento al diabete ed ai carcinomi. Una bibbia per coloro i quali si siano già resi conto che la medicina tradizionale mostra i suoi segni di cedimento e un vademecum per chi necessita di maggiori informazioni per districarsi tra patologie e stati di salute ottimali.