



cocooa.com

Torna T. Colin Campbell, l'autore di *The China Study* con *Whole – Vegetale e Integrale* – libro in cui prosegue il discorso iniziato in *China Study*

DALL' AUTORE DEL BESTSELLER *THE CHINA STUDY*
T. COLIN CAMPBELL

WHOLE
VEGETALE
E
INTEGRALE

La scienza della nutrizione (diciamo la mala-scienza) è entrata secondo Campbell in un tunnel riduzionista. Riduzionista vuol dire che le ricerche “ortodosse” studiano un componente alla volta cercando di capire il suo impatto specifico sul corpo. Questi studi hanno la loro utilità, ma le corporation del food hanno stravolto il significato di questi studi, dimostrando “scientificamente” che anche i cibi pre-confezionati sono sani perchè hanno la sostanza X, ma dimenticando di spiegare cosa succede davvero alla chimica del corpo quando mangiamo e come queste sostanze interagiscono con le altre.

In *The China Study*, T. Colin Campbell (e il Thomas M. Campbell) hanno portato un numero mostruoso di prove che una dieta basata (principalmente) sulle piante è il modo più sano di vivere. In *Whole – Vegetale e Integrale* Colin Campbell fa un altro salto in avanti, spiegando la scienza dietro queste prove.

Continua la sua lotta dietro questo paradigma scientifiche che vuole ignorare la complessità del corpo umano e ci dice anche il perchè. Anche in questo caso porta tante prove che promettono di muovere almeno quanto il primo libro.

In pratica **Whole – Vegetale e Integrale** (il cui titolo originale è il più forte: *Whole: Rethinking the Science of Nutrition*) si basa su due assunti:

1. La nutrizione è la chiave per la salute
2. Quello che pensiamo sia una nutrizione degna di questo nome non lo è

Se seguite cocoa.com da un po' sapete quanto mi piacciono i libri che creano dubbi e rompono le certezze e questo libro promette di farlo. Il primo libro mi era piaciuto abbastanza (forse un po' troppo ripetitivo) ma le prove che portava per la sua tesi erano davvero tantissime. In questo libro ne porta tantissime altre e vuole portare il focus sulla "big picture" il quadro generale. Per questo motivo prima consigliamo di leggere the China Study.

In America, dove questo libro è uscito oltre un anno fa, ci sono tantissime recensioni favorevoli.