



T. Colin Campbell - Thomas M. Campbell II

The China Study

*Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora -
Sorprendenti implicazioni per la dieta, la perdita di peso e la salute a
lungo termine*

Macro Edizioni

Collana: Salute e Alimentazione

Prezzo: €20.00

Pagine: 400 – **Formato:** 17 x 24

ISBN 13: 9788862293723 - **Prima edizione:** Settembre 2011

Traduzione: Silvia Nerini - Paola Barberis

Stare in salute può essere una scelta? Sì, e anche piuttosto semplice da fare se si hanno le informazioni giuste. Molte di queste sono contenute nel libro **The China Study** (Macro Edizioni, versione carta e digitale) scritto da Colin Campbell e da suo figlio Thomas.

Si tratta di un'opera che raccoglie il lavoro durato ben 27 anni e frutto della collaborazione di Università e Istituti sia statunitensi che cinesi. Il titolo deriva dall'indagine fatta su ben 880 milioni di persone residenti in Cina e svolta negli anni '70 del secolo scorso. Un'imponente indagine condotta da 650.000 operatori e originata dalla morte per cancro del capo del governo cinese Zhou Enlai. L'intento era quello di raccogliere il maggior numero di informazioni sulla malattia e scoprire eventualmente nessi e cause ancora non ben compresi.

Ne nasce un *Atlante grafico del cancro* che servirà poi a Campbell (venuto a conoscenza del progetto) e ai suoi colleghi cinesi per stabilire la chiara connessione tra alimentazione e genesi delle malattie. L'impressionante mole di dati che deriva da questo studio (Studio Cina, appunto) dimostra che una dieta basata su alimenti vegetali (come era quella della stragrande maggioranza dei cinesi) procura e mantiene la salute in maniera decisamente superiore rispetto a una dieta basata su cibi di origine animale.

Campbell poi prosegue nell'indagine, la mette a punto assieme ad altri illustri medici statunitensi fino a compiere un'indagine sul ruolo dell'alimentazione nella genesi delle patologie degenerative (cancro, diabete, malattie cardiovascolari, patologie ossee, obesità ecc...) e in particolare sul ruolo delle proteine animali.

I risultati che ne escono è la verifica epidemiologica di alcune delle tesi fondamentali che alcune scuole di alimentazione naturale hanno sempre sostenuto, ovvero che è proprio il consumo delle proteine animali a far insorgere una serie di patologie che altresì possono essere tranquillamente prevenute basando la propria alimentazione soprattutto su cibi vegetali.

The China Study solleva quindi il velo pesantissimo che anni e anni di marketing industriale su scala mondiale ha messo sul consumo di certi alimenti (*in primis* carne e latte) esaltandone la genuinità e l'efficacia per la nostra salute. Gli enormi interessi economici che governano l'industria alimentare nel mondo ci ha fatto (e ci fa) credere in presupposti del tutto sbagliati.

Se fosse ancora necessario ripeterlo, il libro dimostra che la natura "*fa le cose per bene*" e ci dà tutte le chiavi per mantenerci in salute. Sta ad ognuno di noi informarsi, accettare alcuni saldi principi e metterli in atto giorno per giorno. Una chiara e semplice scelta!