

COSA DICONO DI QUESTO LIBRO

«Supportati da studi ben documentati e revisionati da specialisti, nonché da statistiche schiaccianti, gli argomenti a favore di una dieta vegetariana come base di uno stile di vita improntato alla salute non sono mai stati più forti».

- **Bradly Saul**

OrganicAthlete.com

«Il *China Study* è il più importante libro sull'alimentazione e la salute pubblicato negli ultimi settantacinque anni. Tutti dovrebbero leggere questo testo, che andrebbe preso a modello per tutti i programmi nutrizionali insegnati nelle università. La lettura è avvincente se non addirittura strabiliante. La scientificità è indiscutibile. L'integrità del dottor Campbell e il suo impegno per un'autentica educazione alimentare sono più che evidenti».

- **David Klein**

editore/redattore «Living Nutrition Magazine»

«Il *China Study* descrive un'indagine monumentale sulla dieta e sui tassi di mortalità per cancro in più di 2400 contee cinesi, e il tentativo altrettanto monumentale di esplorarne il significato e le implicazioni per l'alimentazione e la salute. Il dottor Campbell e suo figlio Thomas hanno scritto un libro brillante, provocatorio e importante che merita ampia attenzione».

- **Frank Rhodes, Ph.D.**

Presidente emerito (1978-1995) della Cornell University

«Il *China Study* di Colin Campbell è un libro importante ed estremamente piacevole a leggersi. Insieme a suo figlio Tom, Colin studia la relazione fra dieta e malattia, giungendo a conclusioni sorprendenti. Il *China Study* è una storia che va assolutamente ascoltata».

- **Robert C. Richardson, Ph.D.**

e vicerettore alla ricerca, Cornell University

«*Il China Study* è il resoconto di una ricerca pionieristica che fornisce le risposte a lungo cercate dai medici, dagli scienziati e dai lettori attenti alla salute. Sulla base di scrupolose indagini condotte nel corso di parecchi anni, lo studio porta alla luce risposte stupefacenti ai principali interrogativi nutrizionali della nostra epoca: quali sono le vere cause del cancro? Come possiamo prolungare la nostra vita? Che cosa farà invertire la rotta all'epidemia di obesità? Fondato su prove solide e convincenti, il *China Study* fa rapidamente piazza pulita delle diete alla moda. Scritto in modo chiaro ed elegante da una delle massime autorità mondiali nel campo dell'alimentazione, questo libro rappresenta una svolta decisiva nella nostra concezione della salute».

- **Neal Barnard, M.D.**

presidente Comitato per la medicina responsabile

«Tutti gli individui preoccupati per l'epidemia di obesità, per la propria salute e per le inquietanti ripercussioni ambientali e sociali della dieta occidentale troveranno soluzioni pratiche e sagge nel libro del dottor Campbell *The China Study*».

- **Robert Goodland**

consigliere ambientale Gruppo della Banca mondiale (1978-2001)

«Nel campo della scienza dell'alimentazione non c'è studioso che non debba qualcosa al dottor Campbell, che è una delle massime autorità in quel ramo. Questo è uno dei libri più importanti che siano mai stati scritti sull'argomento, e leggerlo potrebbe salvarvi la vita».

- **Dean Ornish, M.D**

fondatore e presidente Istituto di ricerca di medicina preventiva professore clinico di medicina, Università della California, San Francisco autore di La Cura Naturale delle Malattie Cardiache (Macro), Benessere Totale - The Spectrum (Macro) e L'amore che fa vivere (Sonzogno)

«*Il China Study* è fino a oggi la prova più convincente per la prevenzione delle cardiopatie, del cancro e di altre malattie del mondo occidentale mediante l'alimentazione. È il libro giusto sia per i Paesi economicamente sviluppati sia per quelli che stanno vivendo una rapida transizione economica e un cambiamento dello stile di vita».

- **Junshi Chen, M.D., Ph.D.**

Senior Research Professor Istituto di nutrizione e sicurezza alimentare, Centro cinese per il controllo e la prevenzione delle malattie

«Il libro del dottor Campbell intitolato *The China Study* è una storia coinvolgente e illuminante del grande sforzo tuttora in corso per capire e spiegare il rapporto essenziale fra la nostra salute e ciò che mangiamo. Il dottor Campbell conosce l'argomento dall'interno: è lui infatti ad aver inaugurato l'analisi della connessione fra dieta e cancro fin dai tempi del fondamentale studio condotto in Cina, del rapporto della NAS (Accademia delle scienze degli Stati Uniti), di *Diet, nutrition, and cancer* e della relazione del gruppo di esperti dell'AICR (Istituto americano per la ricerca sul cancro) *Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective*, ragione per cui è in grado di chiarire ogni aspetto della questione.

Oggi, grazie al grande lavoro iniziato dal dottor Campbell e da pochi altri studiosi lungimiranti venticinque anni fa, l'AICR caldeggia l'adozione di una dieta *a base prevalentemente vegetale* per ridurre il rischio di cancro».

- **Marilyn Gentry**

presidentessa dell'Istituto americano per la ricerca sul cancro

«Il *China Study* è un'analisi ben documentata degli errori della dieta, dello stile di vita e della medicina moderni, e dello sbrigativo approccio convenzionale che spesso non dà risultati. Le lezioni che ci vengono dalla Cina forniscono motivazioni convincenti per l'adozione di una dieta a base vegetale al fine di favorire la salute e ridurre il rischio di contrarre le malattie del benessere».

- **Sushma Palmer, Ph.D.**

ex direttore esecutivo Comitato per il cibo e la nutrizione, Accademia nazionale delle scienze degli Stati Uniti

«Il *China Study* è straordinariamente utile, magnificamente scritto e profondamente importante. L'opera del dottor Campbell è rivoluzionaria nelle sue implicazioni e spettacolare nella sua chiarezza. Ho imparato un'enorme quantità di cose da questo libro saggio e coraggioso. Se volete mangiare uova e pancetta a colazione e poi assumere farmaci per abbassare il livello del colesterolo, è vostro diritto farlo. Ma se volete davvero prendervi carico della vostra salute, leggete *The China Study*, e subito!

Se seguirete i consigli di questa eccellente guida, il vostro corpo vi ringrazierà per tutto il resto della vostra vita».

- **John Robbins**

autore dei bestseller Diet for a new America e La food revolution

«Il *China Study* è un dono prezioso. Finalmente un nutrizionista di fama mondiale spiega la verità su dieta e salute in maniera accessibile a tutti, una verità sorprendente che ognuno deve conoscere. Con suo figlio Tom, il dottor Campbell ha distillato per noi la saggezza della sua brillante carriera. Se siete incerti sulla via più sana da seguire per voi e per la vostra famiglia, il *China Study* vi potrà fornire preziose risposte. Non fatevelo scappare!».

- **Douglas J. Lisle, Ph.D., e Alan Goldhamer, D.C.,**
*autori di The pleasure trap: mastering the hidden force
that undermines health and happiness*

«Molti libri sulle diete e sulla salute contengono consigli contrastanti, ma perlopiù hanno una cosa in comune: lo scopo di vendere qualcosa. Il solo scopo del dottor Campbell è la verità. Eminente professore alla Cornell University, Campbell è l'Einstein dell'alimentazione. Il *China Study* si basa su una rigorosa ricerca scientifica, e non sulla pura speculazione di diete correnti quali la Zona, l'Atkins e la SugarBusters. Il dottor Campbell espone la ricerca di tutta una vita in maniera accessibile e divertente. Leggete questo libro e scoprirete perché».

- **Jeff Nelson**
*presidente Veg.Source.com
(il sito web sull'alimentazione più visitato del mondo)*

«Se state cercando di migliorare la vostra salute, le vostre prestazioni e il vostro successo, leggete subito il *China Study*. Finalmente una guida scientificamente valida che ci dice di quante proteine abbiamo bisogno e dove trovarle. L'impatto di queste scoperte è enorme».

- **John Allen Mollenhauer**
fondatore di MyTrainer.com e NutrientRich.com

«Volete vivere una vita più lunga e sana, ma non sapete da dove cominciare? Questo libro vi darà molto di più di un milione di slogan che invitano a "conservarsi in salute!" Sicuramente darà il via a nuove discussioni, ma soprattutto spalancherà nuovi orizzonti a chiunque desideri optare per un diverso modo di vivere».

- **Vytenis Andriukaitis,**
*Commissario europeo per la salute e la sicurezza alimentare
nella Commissione Junker*