

PREMESSA

(alla prima edizione)

Nel profondo del cuore, T. Colin Campbell è ancora un ragazzo di campagna della Virginia del Nord. Quando ci ritroviamo, finiamo inevitabilmente per condividere le nostre storie di vita nella fattoria. Che si tratti di spargere il letame, guidare il trattore o radunare il bestiame, sia lui che io abbiamo in comune una notevole esperienza in fatto di agricoltura e allevamento.

Pur partendo da questa situazione, entrambi abbiamo intrapreso carriere diverse. Ed è per i risultati da lui conseguiti nell'altra sua carriera che ho imparato ad ammirare Colin. Ha preso parte alla scoperta di una sostanza chimica in seguito chiamata diossina, per poi dirigere uno dei più importanti studi sull'alimentazione e la salute mai condotti, il China Study. Nel frattempo ha prodotto centinaia di pubblicazioni scientifiche, partecipato a numerose commissioni governative e contribuito alla creazione di varie organizzazioni nazionali e internazionali che si occupano di dieta e salute, come l'Istituto americano per la ricerca sul cancro/Fondo mondiale per la ricerca sul cancro. In qualità di scienziato ha svolto un ruolo fondamentale nel determinare la visione del nostro Paese riguardo all'alimentazione e alla salute.

Tuttavia, quando ho conosciuto di persona Colin ho imparato ad apprezzarlo per motivi che esulano dal semplice elenco dei suoi risultati professionali. Sono giunto a stimarlo per il suo coraggio e la sua integrità.

Colin mette seriamente in discussione lo status quo, e nonostante le prove scientifiche siano a suo favore, andare contro corrente non è mai facile. Lo so bene perché sono stato coimputato con Oprah Winfrey, quando un gruppo di allevatori di bestiame ha deciso di citarla in giudizio dopo che aveva espresso l'intenzione di non mangiare carne di manzo. Sono stato a Washington, D.C., a organizzare gruppi di pressione per l'adozione di migliori pratiche agricole e a lottare per cambiare il modo in cui si alleva e si coltiva il cibo in questo Paese. Ho affrontato alcuni dei gruppi più influenti e ben consolidati degli Stati Uniti e so che non è facile.

Per via dei nostri percorsi paralleli, mi sento legato alla storia di Colin. Siamo partiti da una realtà rurale, abbiamo appreso l'indipendenza, l'onestà e l'integrità all'interno di piccole comunità e ci siamo affermati in carriere convenzionali. Pur avendo avuto entrambi successo (ricordo ancora il primo assegno a sette cifre che ho compilato per il mio allevamento in grande scala nel Montana), ci siamo resi conto che il sistema in cui vivevamo poteva avvalersi di qualche miglioramento.

Sfidare il sistema che ci aveva offerto tante gratificazioni ha richiesto una volontà di ferro e un'integrità incrollabile. Colin possiede entrambe le qualità, e questo libro è la brillante pietra di coronamento di una lunga e dignitosa carriera. Faremmo bene a imparare da lui che, dopo aver raggiunto i massimi livelli della sua professione, ha avuto il coraggio di spingersi verso vette ancora più alte insistendo per ottenere il cambiamento.

Sia che il vostro interesse sia rivolto alla vostra salute individuale, sia che vi occupiate delle infelici condizioni della sanità negli Stati Uniti, questo libro vi ricompenserà ampiamente. Leggetelo con attenzione, assimilatene le informazioni e mettetele in atto nella vostra vita.

Howard Lyman,
(autore di *Mad Cowboy*)

PREFAZIONE

(*alla prima edizione*)

Se siete come la maggior parte degli americani del giorno d'oggi, siete circondati da catene di ristoranti fast food. Siete tempestati dalla pubblicità di cibo spazzatura e vedete annunci pubblicitari di programmi per perdere peso che vi dicono che potete dimagrire mangiando qualsiasi cosa vogliate e senza fare esercizio fisico. È più facile trovare una barretta Snickers, un Big Mac o una Coca Cola che una mela. E i vostri figli mangiano in mense scolastiche la cui idea di verdura corrisponde al ketchup sugli hamburger.

Andate dal medico per farvi dare dei consigli sulla salute. Nella sala d'attesa trovate una rivista patinata di 243 pagine dal titolo «Family doctor: your essential guide to health and well-being» [Il medico di famiglia: guida essenziale alla salute e al benessere; *N.d.T.*]. Pubblicata dall'Accademia americana dei medici di famiglia e inviata gratuitamente agli ambulatori di tutti i 50.000 medici di base degli Stati Uniti, è piena di pubblicità a colori e a piena pagina di McDonald's, Dr Pepper, budini al cioccolato e biscotti Oreo.

Prendete in mano una copia del «National Geographic Kids», una rivista pubblicata dalla National Geographic Society “per bambini dai 6 anni in su”, aspettandovi di trovare qualche sana lettura per i più piccoli e invece le pagine sono piene di messaggi pubblicitari di prodotti come i Twinkies, gli M&Ms, i Frosties, i Froot Loops, le tortine Hostess e i bastoncini di cioccolato Xtreme Jell-O.

Gli scienziati e gli attivisti alimentari dell'università di Yale lo definiscono un ambiente alimentare tossico. È l'ambiente in cui oggi vive la maggior parte di noi.

La realtà inesorabile è che oggi certe persone fanno un sacco di soldi vendendo cibi dannosi per la salute: vogliono che continuiate a mangiare i cibi che vendono, anche se vi fanno ingrassare, vi privano di vitalità, accorciano e degradano la vostra vita. Vi vogliono docili, accondiscendenti e ignoranti. Non vi vogliono informati, attivi e appassionatamente vivi, e sono disposti a spendere miliardi di dollari ogni anno per conseguire i loro obiettivi.

Potete acconsentire a tutto questo e soccombere ai venditori di cibo spazzatura, oppure potete scoprire un rapporto più sano e vitale con il vostro corpo e il cibo di cui vi nutrite. Se volete vivere in forma smagliante, magri, lucidi e pieni di vigore, nella realtà di oggi avrete bisogno di un alleato.

E per vostra fortuna ce l'avete tra le mani. Il dottor T. Colin Campbell, Ph.D., è ampiamente riconosciuto come un brillante studioso, un ricercatore appassionato

e un grande filantropo. Avendo avuto il piacere e il privilegio di essere suo amico, posso testimoniare tutto questo e aggiungere qualcos'altro: il dottor Campbell è anche una persona umile e profondamente umana, un uomo i cui singoli passi sono guidati dall'amore per gli altri.

Il nuovo libro del dottor Campbell, *The China Study*, è un intenso raggio di luce nell'oscurità dei nostri tempi, una luce che illumina il panorama e le realtà dell'alimentazione e della salute con una chiarezza e una pienezza tali per cui non dovrete più cadere preda di coloro che traggono profitto tenendovi in una condizione di disinformazione e confusione, costringendovi a mangiare docilmente i cibi che vendono.

Una delle numerose cose che apprezzo in questo libro è che il dottor Campbell non si limita a comunicarvi le sue conclusioni. Non predica dall'alto, prescrivendovi cosa dovete o non dovete mangiare, come se foste dei bambini. Si comporta invece come un buon amico fidato a cui nella vita è capitato di imparare, scoprire e fare più di quanto la maggior parte di noi possa mai immaginare, e con gentilezza, chiarezza e competenza vi trasmette le informazioni e i dati necessari per comprendere pienamente quali sono al giorno d'oggi le cose da sapere in fatto di alimentazione e salute. Vi mette in grado di compiere scelte informate. Certo, dà consigli e suggerimenti, e ottimi per giunta, ma sempre mostrandovi come è giunto alle sue conclusioni. Ciò che conta sono i dati e la verità. Il suo unico obiettivo è aiutarvi a vivere la vostra vita nel modo più consapevole e sano possibile.

Ho già letto due volte il *China Study*, e a ogni lettura ho imparato un'enorme quantità di cose. È un libro coraggioso e saggio. 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.

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 il resto della vostra vita.

John Robbins
(autore di *Diet for a new America*,
Reclaiming our health e *La food revolution*)