

PREFAZIONE

Sotto molti punti di vista, il mondo è cambiato profondamente da quando, nel 2005, uscì negli Stati Uniti la prima edizione di *The China Study* [in Italia pubblicato nel 2011 da Macro Edizioni; *N.d.T.*]. Allora, per la maggior parte dei medici l'idea che la dieta potesse risolvere gravi problemi di salute era pura fantasia. Ora sento che sono sempre più numerosi quelli che prescrivono ai propri pazienti una dieta a base vegetale!

Nel 2005, nutrirsi di alimenti di origine vegetale era considerata una pratica radicale rischiosa e malsana. Ma in seguito, tra gli altri, Mark Bittman, critico gastronomico del «New York Times», ha pubblicato un libro dal titolo *VP6: mangia vegano prima delle 6:00 per dimagrire e ritrovare definitivamente la salute*, che è presto diventato un bestseller. E l'ex presidente degli Stati Uniti Bill Clinton ha annunciato che la sua dieta a base vegetale (in parte ispirata dal *The China Study*) gli ha permesso di guarire dalla cardiopatia! E James Cameron, produttore di *Titanic* e di *Avatar* e detentore del record di immersione nell'oceano, ha affermato di aver cambiato quasi da un giorno all'altro la propria dieta e quella di tutta la sua famiglia dopo aver letto *The China Study*.

Con Tom Campbell, mio coautore, abbiamo venduto ben più di un milione di copie del libro *The China Study*, e siamo orgogliosi del nostro ruolo in questa tra-

sformazione. Il nostro lavoro, e quello di autori, medici e ricercatori come John McDougall, Caldwell B. Esselstyn, Dean Ornish, Gene Stone, autore del documentario e del libro *La Rivoluzione della Forchetta Vegan* [pubblicato in Italia da Macro Edizioni nel 2013; *N.d.T.*], e altri ancora, hanno fornito importanti contributi a questa svolta dell'opinione pubblica.

Ma questo non è che l'inizio. La salute degli americani continua a languire miseramente. La nostra spesa sanitaria pro capite è molto più alta rispetto a qualsiasi altra società al mondo, tuttavia i due terzi dei nostri connazionali sono sovrappeso e l'epidemia di diabete, cardiopatie e cancro continua a infuriare. I nostri politici passano il tempo a litigare aspramente su proposte sanitarie alternative, nessuna delle quali affronta i problemi cruciali che sarebbero in grado di diminuire la domanda di assistenza sanitaria.

Eppure la soluzione è piuttosto semplice: nella lotta per la vera salute, una buona dieta è l'arma più potente che abbiamo. Come dicevamo nel *The China Study*, la soluzione si riduce a tre soli fattori: colazione, pranzo e cena.

In più di cinquant'anni di ricerca biomedica, con la mia équipe ho potuto constatare un numero infinito di volte che una dieta vegetale integrale promuove la salute

ottimale e la prevenzione, e in molti casi anche la regressione di cardiopatie, diabete, obesità, cancro, malattie autoimmuni e cerebropatie.

Ho ricevuto un enorme numero di conferme da persone che, dopo aver adottato una dieta vegetale integrale, hanno riportato effetti incredibili per la salute. Tuttavia, sono ancora molti coloro che mi interpellano sugli aspetti più pratici e quotidiani di questo nuovo stile di vita. Forse la domanda più frequente è semplicemente: «Che cosa posso mangiare?». Mia figlia, LeAnne Campbell, ha pubblicato una raccolta con alcune delle ricette preferite della nostra famiglia nel bestseller *The China Study - Le ricette* [pubblicato in Italia nel 2014 da Macro Edizioni; *N.d.T.*], un libro che rappresenta al meglio il nostro modo di mangiare.

In questa seconda raccolta, LeAnne ha radunato alcuni degli chef più famosi e autorevoli in fatto di dieta vegetale integrale perché condividessero con il pubblico le loro ricette migliori, tutte basate sui principi nutrizionali delineati nel *The China Study*. L'ha assistita nella compilazione di *The China Study Ricette a 5 Stelle* un gruppo variegato di autori: Chef AJ, Ani Phyto, Christina Ross, Christy Morgan, Del Srou-

fe, Dreanna Burton, Heather Crosby, John e Mary McDougall, Laura Theodore, Lindsay Nixon e Tracy Russell. Sia che seguiate la dieta vegana da anni, sia che siate appena agli inizi, penso che in questo libro troverete un'utile fonte di ricette sane e saporite.

Oggi, più di un terzo dei bambini americani è sovrappeso o a rischio di diventarlo, dato che preannuncia futuri problemi di salute a livello personale e prefigura una statistica allarmante per la futura situazione sanitaria nazionale. Ma tanti chef all'avanguardia, come quelli che hanno contribuito alla stesura di questo libro, continuano a dimostrare quanto sia facile e piacevole praticare una dieta a base vegetale, e intorno a me avverto una crescente promessa che la nostra società avrà un risveglio, e abbraccerà questo approccio efficace alla salute perfetta. La ricompensa va ben al di là della riconquista della salute per ciascuno di noi: è un modo di nutrirsi che porta benefici sociali, ecologici e anche planetari di enormi proporzioni.

T. COLIN CAMPBELL

coautore del bestseller *The China Study*,
professore emerito di biochimica nutrizionale,
Cornell University