

Dall'autore del rivoluzionario bestseller

THE
CHINA STUDY

T. Colin Campbell PhD

con Nelson Disla

IL
FUTURO
DELL'ALIMENTAZIONE

Perché continuiamo a **mettere**
in pericolo la nostra salute,
come possiamo **invertire la rotta**

Rizzoli

T. Colin Campbell

con Nelson Disla

IL FUTURO DELL'ALIMENTAZIONE

*Perché continuiamo a mettere in pericolo
la nostra salute, come possiamo invertire la rotta*

Traduzione di Giuliana Lomazzi

Rizzoli

Questo libro ha solo scopi informativi e non intende sostituire il consiglio di un medico professionista. L'autore e l'editore declinano nello specifico tutte le responsabilità derivanti direttamente o indirettamente dall'uso di qualsiasi informazione contenuta in questo libro. Per quanto riguarda la particolare situazione medica di ognuno è opportuno consultare un professionista. Il fatto che un prodotto venga menzionato in questo libro non comporta che venga avallato dall'autore o dall'editore.

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
Titolo originale: *The Future of Nutrition*
© 2020 by T. Colin Campbell
© 2021 Mondadori Libri S.p.A.

Published by arrangement with Benbella Books, Inc., Folio Literary Management, LLC,
and The Italian Literary Agency.

ISBN: 978-88-17-15735-3

Prima edizione: agosto 2021

Realizzazione editoriale: Studio Leksis, Milano

*Alle prime persone che ho conosciuto nell'ambito della mia professione
(circa 1990-91), che hanno messo in pratica con i pazienti
la via indicata a parole e hanno reso significativo il mio messaggio
proveniente dalla comunità dei ricercatori (in ordine alfabetico):
Antonia Demas, Hans Diehl, Caldwell Esselstyn, Alan Goldhamer,
Doug Lisle, John McDougall, Dean Ornish e Pam Popper.*

*E come sempre, ai miei familiari più stretti: Karen; i nostri cinque figli
Nelson, LeAnne, Keith, Dan e Tom, e i loro coniugi Kim, Eva,
Lisa ed Erin; e i nostri undici nipoti, Whitney, Colin, Steven, Nelson,
Laura, Kathryn, Mckenzie, Alistair, Skye, William e Mira.*

PREMESSA E RINGRAZIAMENTI

Prima di poter condividere con voi ciò che ho appreso sulla scienza della nutrizione, sul suo passato e auspicabilmente sul suo futuro, ci sono tantissime persone che devo ringraziare. Senza di loro, che conosco fin dalla giovinezza, non sarebbero stati possibili né la mia carriera né questo libro.

Per chiarire il contesto, è importante sottolineare che, in tutta la mia carriera nella ricerca sperimentale, ho spesso ottenuto risultati che non solo mi sorprendevo ma che sfidavano anche molte convinzioni care sia al pubblico sia ai miei colleghi. Decidere di mettere in dubbio tali convinzioni non è sempre stato facile, perfino quando le prove meritavano di essere discusse ulteriormente. Da un lato, non volevo mettere a rischio i finanziamenti, che richiedevano l'approvazione dei miei pari. Dall'altro, non volevo essere preso per matto. Ma, nonostante questi (e altri) ostacoli, alcune scoperte non potevano proprio essere ignorate, per il loro profondo impatto sul futuro della nostra società.

È qui che devo prima di tutto riconoscere il sostegno incrollabile dei miei genitori, che lavorarono con enorme impegno per far crescere me e i miei fratelli minori, gestendo allo stesso tempo l'allevamento di famiglia 365 giorni all'anno: le mucche non vanno in vacanza! Mia madre coltivava un orto di prima qualità che ci forniva gran parte del cibo tutto l'anno; anch'io ci lavoravo, quando non ero impegnato nella stalla o nei campi con mio padre e i miei fratelli.

Papà, un immigrato dell'Irlanda del Nord, arrivò a Ellis Island quando aveva solo sette anni. Andò a scuola un paio di anni e poi per il resto della vita lavorò davvero sodo. A causa della mancanza di un'istruzione

formale attribuiva un'enorme importanza alla formazione scolastica dei figli: voleva che ricevessero l'educazione che lui non aveva avuto. Perciò non volle che io frequentassi le scuole superiori della nostra area rurale, dove alcuni studenti non si diplomavano e pochissimi andavano all'università. Ma le scuole pubbliche gratuite valide più vicine erano a circa 80 chilometri di distanza, a Washington, DC. Così, per cinque anni, percorsi con l'auto di famiglia oltre 160 chilometri al giorno per frequentare la scuola. Ciò mi permise di ottenere un'istruzione di alto livello quasi gratuita (mio zio, la cui piccola impresa edile si trovava lungo il tragitto, pagava il carburante). Tuttavia non era facile conciliare gli studi e il lavoro in fattoria. Dato che dopo la scuola mi aspettava il lavoro, praticamente non avevo tempo da dedicare ai compiti, tranne che in alcuni momenti della giornata scolastica.

Dopo il diploma frequentai un corso universitario di primo livello (veterinaria, Penn State), un anno di veterinaria specialistica (University of Georgia), poi un master (Cornell, master e dottorato in biochimica della nutrizione). Durante questo percorso ricevetti spesso offerte di sostegno generose e spontanee da parte di mentori e altri. Molte persone, soprattutto professori e amministratori, mi fecero considerevoli favori, spesso non richiesti e a volte conoscendomi appena. Senza la loro generosità e buona volontà non avrei potuto essere il primo di entrambi i rami della mia famiglia ad andare all'università.

Come sono arrivato dunque a costruirmi una carriera professionale in nutrizione e salute che sfidava quelle amate convinzioni relative al cibo che mangiamo, soprattutto quando tali convinzioni erano parti tanto importanti della mia formazione? Non rispettai la disciplina che mi imponeva una carriera professionale, e le persone che mi aiutarono ad arrivarci? Non rispettai le abitudini della mia famiglia, o le persone che lavoravano sodo nella comunità agricola della mia giovinezza?

I risultati delle ricerche che hanno guidato la mia carriera sono stati spesso provocatori e dirompenti dal punto di vista culturale ed economico. Ma erano anche collegati alla storia personale che ho appena raccontato. Sono culturalmente ed economicamente provocatorie le scoperte che

mettevano in dubbio il valore per la salute delle proteine animali, come indicato inizialmente (e ripetutamente) dai risultati sperimentali, secondo cui le proteine del latte vaccino sarebbero il più importante fattore chimico cancerogeno se venissero testate ufficialmente. Ma erano provocatorie anche dal punto di vista personale. Erano economicamente e culturalmente provocatorie le scoperte che suggerivano che la nutrizione svolge un ruolo molto maggiore della genetica nello sviluppo del cancro. Ma sfidavano anche quello che mi era stato insegnato da persone con cui sono ancora in debito. Queste scoperte sfidavano l'intero status quo, proprio quello che aveva consolidato la mia carriera. Ci sono molti altri esempi: scoperte che insidiavano l'industria farmaceutica, o che mostravano su base sperimentale che la progressione della malattia è reversibile (cioè curabile) semplicemente eliminando il suo stimolo nutrizionale, o che la terza o quarta causa di morte in America (*ma non compresa in un elenco*) è l'uso di farmaci con ricetta, o che la nutrizione ottimale migliora la salute umana più di qualsiasi combinazione di farmaci, o che la nutrizione può sia prevenire che curare una lunga serie di disturbi e malattie, con benefici che spesso si presentano nel giro di giorni o settimane.

Per fortuna, sentivo di non avere altra scelta se non interpretare i risultati delle nostre ricerche al meglio delle mie capacità, per quanto provocatori e ricchi di sfide fossero. Penso ancora una volta ai miei, soprattutto a mio padre, il quale fece in modo che io apprezzassi appieno il potere combinato dell'etica del lavoro e dell'onestà. Mi ricordò più volte che dovevo «dire la verità, tutta la verità e nient'altro che la verità», e in più occasioni questo promemoria mi servì da corazza.

Credo che nell'ambito della scienza la maggior parte delle persone possa condividere lo spirito con cui ho perseguito i risultati di queste ricerche. Per tale ragione la comunità della ricerca scientifica mi ha dato grandi soddisfazioni. La gran parte di questi scienziati non cercano la ricchezza personale. Sono mossi dalla curiosità, consapevoli del fatto che la scienza nel suo senso migliore cerca la verità in un modo che conduce a vivaci dibattiti. Si tratta di esperienze molto personali basate sulle relazioni sociali. Benché abbia sperimentato e apprezzato tali scambi, so anche

che spesso non è questa l'immagine pubblica della scienza, e per buone ragioni: purtroppo, a causa delle esigenze e dei limiti istituzionali, troppo spesso gli scienziati non sono liberi di esprimersi come vorrebbero. Ciò è comprensibile nelle istituzioni a scopo di lucro, quando gli scienziati sono per contratto obbligati a rimanere entro certi limiti. Ma le istituzioni accademiche sono del tutto diverse, hanno *la pubblica responsabilità di cercare la verità ovunque ci conduca*, tanto nella ricerca di laboratorio quanto nell'aula magna o nel consiglio di amministrazione. Nel cercare quelle verità, gli scienziati sono vincolati da un patto tra istituzioni accademiche e pubblico, e quando la fiducia viene meno tutta la società ne paga il prezzo.

Purtroppo, negli ultimi decenni c'è stato un grave allontanamento da questi ideali. L'assegnazione di incarichi accademici, e la libertà di parola e pensiero che essi garantiscono, è calata a tal punto da rendere vulnerabili parecchi scienziati oggi presenti negli atenei, soprattutto nelle discipline collegate alla salute umana. Nel 2017, solo il 17 per cento dei docenti universitari statunitensi era titolare di una cattedra, e la percentuale di impieghi non di ruolo (professori aggiunti) è quadruplicata a partire dal 1975.¹ La maggior parte delle nuove facoltà ha ora docenti a tempo determinato, cioè che alla fine dell'incarico possono non essere confermati nel caso divergano troppo dalla "linea di partito" istituzionale. Dal momento che essi restano precari, devono stare attenti a non mettere in discussione gli interessi delle loro istituzioni. A peggiorare le cose, la maggior parte delle istituzioni è sempre più vincolata da finanziamenti esterni.

Parlerò più approfonditamente di questa minaccia più avanti, ma i miei ringraziamenti sarebbero incompleti senza per lo meno qualche accenno alla libertà accademica. Sono stato molto fortunato a ottenere il ruolo esattamente cinquant'anni fa, nel 1970. Senza tale privilegio, questo libro e quelli che lo hanno preceduto non sarebbero mai stati scritti. Insieme alla guida dei miei genitori, lo ritengo un altro fattore critico della mia carriera.

Ma le sedie con due gambe non si reggono. La terza gamba è mia moglie Karen, da cinquantotto anni. Pur non avendo una formazione scientifica,

ha un dono più prezioso. Me lo rivelò dopo il nostro primo incontro, affermando semplicemente che lei non diceva bugie. E così è stato. Nel 2002 è stata lei, più di chiunque altro, a insistere perché scrivessi il mio primo libro, *The China Study* (scritto a quattro mani con nostro figlio, Tom, ora medico di famiglia). Io e lei siamo una squadra. È subentrata quando mio padre ci ha lasciato. Con Karen al mio fianco, non avrei mai potuto evitare di dire *tutta la verità*, anche se fossi stato intenzionato a farlo.

Rifletto sul tema di dire la verità non perché sia l'unico importante, ma perché riflette alcune delle ragioni per cui ho seguito un determinato percorso nella mia carriera di accademico e ricercatore. Questo cammino è stato a volte soddisfacente, ma altre tortuoso e difficile. *The China Study* (2005, 2016) è stato scritto per condividere con il pubblico alcune ricerche particolarmente provocatorie che non potevo ignorare. *Whole* (2013) è stato scritto per spiegare la filosofia alla base di quelle ricerche e le prove che la sostenevano.

In questo libro spero di rispondere a un'altra domanda: perché la nutrizione fa ancora tanta fatica a essere presa in considerazione? Non sto parlando delle mie recenti difficoltà personali, ma di modelli risalenti a secoli fa. Anche se allora non lo sapevo, il lavoro a questo libro è iniziato nel 1985, quando ho trascorso un anno sabbatico alla Oxford University lavorando con i colleghi Sir Richard Peto e Jill Boreham. Ho passato molto tempo nelle biblioteche di Oxford e Londra cercando di capire perché la nutrizione era tanto difficile da comprendere per i colleghi impegnati nella ricerca, per i colleghi del settore delle politiche di sviluppo alimentare e sanitario, per il pubblico. Perciò sono grato ai colleghi per avermi concesso il tempo di fare quella ricerca. Il documento scritto quell'anno, che sintetizzava i miei risultati, rispettivamente, su cancro e alimentazione, è stato la base di partenza di questo libro. Una copia sfuocata del documento mi fu mandata via fax da Oxford (era il primo fax che vedevo), e io l'ho conservata per molti anni, finché non è stata ridigitata dalla direttrice del marketing digitale Sarah Dwyer, consentendomi finalmente di raccontare questa storia e di spiegare come si collega con quanto ho appreso in oltre sei decenni di ricerca.