

El estudio de China

“El público está ávido de información sobre nutrición. Los libros sobre dietas baten récords de ventas en cuanto llegan a las librerías”, afirma Colin Campbell en la introducción de su libro El Estudio de China.

“Prácticamente todas las revistas cuentan con una sección de consejos sobre nutrición, los periódicos suelen escribir artículos sobre el tema y los programas de radio y televisión constantemente emiten debates sobre salud y alimentación. Sometido a toda esta avalancha informativa y de consejos, ¿es posible sentirse seguro de los alimentos que son buenos o malos para la salud?”

“La ciencia lo tiene claro, sus resultados son irrefutables. Modifica tu alimentación y reduce de forma drástica el riesgo de padecer cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad.” El popular científico nutricionista Dr. T. Colin Campbell, revela la verdad que se esconde tras los grupos de presión, las instituciones gubernamentales y los científicos que han guiado a los norteamericanos por un camino mortal.

A día de hoy, dos tercios de los adultos estadounidenses sufren de obesidad y el número de niños diagnosticados con diabetes tipo II, una enfermedad típicamente “de adultos”, continúa creciendo. ¿Por qué los norteamericanos están padeciendo una incidencia de enfermedades cardiovasculares mucho mayor que hace treinta años?

The China Study es un libro que refleja los descubrimientos de un proyecto llevado a cabo en la China rural pero que no se limita a ellos, va más allá y detalla la relación entre la nutrición y las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer.

El informe también examina la confusión nutricional provocada por los poderosos grupos de presión, por las instituciones gubernamentales y por científicos oportunistas. El diario New York Times ha descrito al estudio (La dieta y el Proyecto de Salud China-Oxford-Cornell) como “el estudio más completo que se ha llevado a cabo sobre la relación entre alimentación y riesgo de desarrollar una enfermedad”.

“Tras una larga carrera en la investigación y en la política, decidí dar un paso y salir del sistema”, comenta Dr. Campbell. “He decidido desvelar por qué los norteamericanos están tan confundidos: como contribuyente que paga las facturas de la investigación y la política sanitaria en EEUU, mereces saber que la mayoría de los conceptos básicos que se te han enseñado sobre los alimentos, la salud y las enfermedades son erróneos”. “No propongo nada más que una redefinición de lo que creemos que es una buena alimentación. Tienes que conocer la verdad sobre los alimentos y cómo una alimentación correcta puede salvarte la vida”.

Anteriormente, en su carrera como investigador en diversas instituciones de prestigio, el Dr. Campbell había trabajado en campañas de promoción de la salud que recomendaban un mayor consumo de carne, leche y huevos, “proteína animal de alta calidad... era la secuela obvia de mi anterior vida en la granja, así que estaba tan contento creyendo que la dieta americana era la mejor del mundo”.

Más adelante, cuando ocupaba un cargo de investigación en un proyecto en Filipinas trabajó con niños desnutridos. El proyecto se convirtió en un trabajo de investigación para el Dr. Campbell, que quería descubrir por qué tantos niños filipinos eran diagnosticados con cáncer de hígado, una enfermedad predominantemente de adultos. El objetivo principal del proyecto era asegurarse de que los niños ingerían la mayor cantidad posible de proteínas animales. “Sin embargo, en este proyecto descubrí un oscuro secreto. Los niños cuya dieta tenía un alto contenido en proteínas eran los que más probabilidades tenían de sufrir cáncer”. De este

modo, Colin Campbell comenzó a analizar otros informes del mundo entero que mostraban resultados similares a los de su investigación en Filipinas.

“Por aquel entonces era casi una herejía afirmar que la proteína no era saludable”. A pesar de ello, comenzó un estudio en profundidad sobre el papel de la alimentación, en especial del consumo de proteínas, en enfermedades como el cáncer.

El proyecto de investigación supuso una cooperación de veinte años de duración entre la Universidad de Cornell, la Universidad de Oxford y la Academia China de Medicina Preventiva, un estudio de las enfermedades y los factores relacionados con los distintos estilos de vida en la China rural y Taiwán. Mejor conocido como El Estudio de China, “este proyecto reúne más de 8.000 datos estadísticos que relacionan los diversos factores dietéticos con la enfermedad”.

Los descubrimientos son los siguientes: “la gente que comía más alimentos de origen animal padecían más enfermedades crónicas... La gente que comía más alimentos de origen vegetal eran los más saludables y no solían sufrir enfermedades crónicas. No podíamos ignorar estos resultados”, afirma Dr. Campbell.

En El Estudio de China, el Dr. Campbell detalla la relación entre la alimentación y las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer y también la capacidad de reducir o invertir el riesgo o los efectos de estas enfermedades mortales. El Estudio de China también analiza el origen de la confusión que los ciudadanos tienen sobre la alimentación, creada por poderosos grupos de presión, entidades gubernamentales y científicos irresponsables.

El Estudio de China no es un libro sobre nutrición. Los consumidores son bombardeados con mensajes que les confunden sobre la salud y la nutrición; el mercado está inundado de obras muy populares que sugieren los hábitos alimenticios más dispares. El Estudio de China corta de raíz la desinformación y propone una reflexión a quienes sufren cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad... así como a aquellos preocupados por los efectos de la edad, lanzando una seria advertencia a los seguidores de las dietas milagro.

The China Study

Compartir

(fin del artículo)