



Reseña de libros

El Estudio de China: El estudio de nutrición más completo realizado hasta el momento; efectos asombrosos en la dieta, la pérdida de peso y la salud a largo plazo

BenBella Books, Inc., Malaga, España, 2006, 554 p. ISBN: 9788478087945
Campbell, T. C., & Campbell, T. M. (2012).

Edelmiro Santiago-Osorio¹

¹ Profesor de tiempo completo de la carrera de Biología, FES Zaragoza, UNAM.

El “Estudio de China” es un libro sobre nutrición y salud escrito por Thomas Colin Campbells y su hijo Thomas M. Campbells II, autores con una formación académica en el área médica con doctorado y dedicados a la investigación científica. El texto describe un estudio completo jamás realizado sobre nutrición en el que se señalan asombrosas implicaciones sobre la alimentación, la salud relacionada con la pérdida de peso a largo plazo. Este se ha convertido en un *best seller* mundial con más de 50 millones de ejemplares vendidos.

El libro consta de 554 páginas, 18 capítulos y apéndices A, B y C, además de la bibliografía.

Los autores describen su experiencia en el campo de la investigación científica relacionada con la nutrición y cáncer, en particular, la identificación de tipos de cáncer más frecuentes y dieta. En el texto se presentan evidencias respecto al desarrollo del cáncer de hígado vinculado con la presencia de aflatoxinas acopladas al consumo de proteína y grasa de origen animal en modelos de ratón. En este sentido, al intentar resolver la problemática de desnutrición en niños en Filipinas encontraron que el consumo de cacahuates como fuente de proteínas, contaminados con aflatoxinas de proteína animal, se relaciona con mayor frecuencia de cáncer de hígado. Asimismo, en modelo de ratón demostró que el consumo de una dieta alta en contenido de proteínas animal induce el desarrollo de tumores, en contraste, el consumo reducido o nulo de proteínas inhibe el desarrollo del tumor de hígado a pesar de contener aflatoxinas.

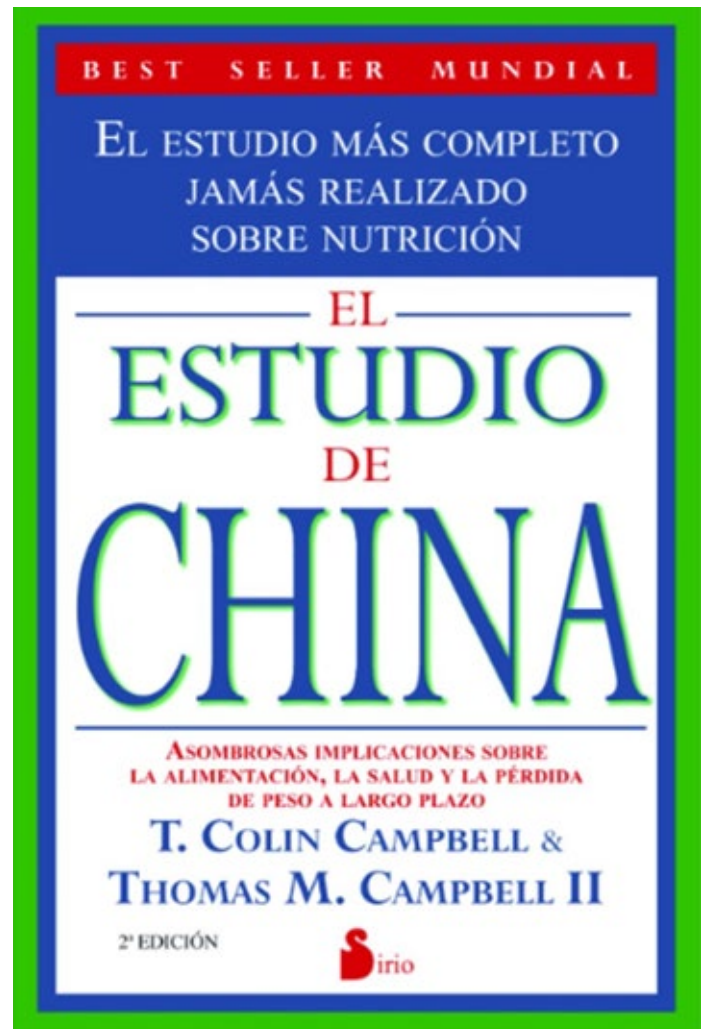


Figura 1. Portada del libro *El estudio de China: El estudio de nutrición más completo realizado hasta el momento; efectos asombrosos en la dieta, la pérdida de peso y la salud a largo plazo*.

Correspondencia: Edelmiro Santiago-Osorio

Email: edelmiro@unam.mx

Artículo recibido: 19 de abril de 2023

Artículo aceptado: 20 de mayo de 2023

Santiago-Osorio E. El estudio de China: El estudio de nutrición más completo realizado hasta el momento; efectos asombrosos en la dieta, la pérdida de peso y la salud a largo plazo. *CyRS*. 2023; 5(1): 97- 98

DOI: <https://doi.org/10.22201/fesz.26831422e.2023.5.1.9>



Estos hallazgos los condujeron a hipotetizar que el consumo bajo de proteínas puede reducir el riesgo para desarrollar cáncer. Por tal motivo, los investigadores realizaron el mismo estudio en presencia de aflatoxina con fuente de proteína animal comparado con proteína de fuente vegetal, demostrando que solo la proteína de origen animal en presencia de aflatoxina induce el desarrollo de cáncer de hígado. También realizaron el ensayo experimental con diferentes fuentes de proteína y el resultado fue similar, solo la proteína de origen animal induce el desarrollo de tumores.

Los resultados los llevaron a explorar si los hallazgos revelados por los estudios de laboratorio, tenían un posible sustento en la vida real del ser humano. De aquí se desarrolló el proyecto denominado "EL ESTUDIO DE CHINA".

El "Estudio de china" correlaciona datos de frecuencia de cáncer y estilo de vida y se encuentra que el consumo de mayor cantidad de proteínas de origen animal se correlaciona con mayor frecuencia de cáncer. El siguiente nivel de comparación se realizó entre población de países con diferentes dietas, aquellas con bajo consumo de proteína animal contra los de alto consumo, a la que le llama dieta occidental, la población con mayor consumo de proteína animal se correlaciona con mayor frecuencia de cáncer.

El "Estudio de china" también permitió hacer el mismo análisis de comparar el estilo de vida y patologías como infartos cardiacos, eventos cerebrovasculares, enfermedades de riñón, diabetes tipo 1 y 2, esclerosis múltiple, y otras enfermedades autoinmunes. Se encontró que la población que consumía más vegetales y frutas, tenían menos frecuencia de desarrollo de estas patologías, comparado con la población con dieta occidental.

Los autores exploraron el impacto de substituir la dieta occidental por el consumo de verduras y frutas, encontrando que todas las patologías detenían su progreso e incluso desaparecían. Al respecto, señalan que la dieta, a base de vegetales, contienen carbohidratos integrales y micronutrientes, además de los fotoquímicos, que juntos regulan el metabolismo y controlan las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Sus hallazgos los llevaron a diseñar programas de intervención para evitar el desarrollo de estas patologías a través de la dieta, sin embargo, algunos médicos han denigrado su trabajo.

Un análisis de las recomendaciones nutricionales establecidas por las Organizaciones Estatales para el Cuidado de la Salud en Estados Unidos de Norteamérica, les permitió detectar que dichas recomendaciones nutricionales de tipo occidental a base de carbohidratos refinados, proteína animal, grasas, incrementan la incidencia de ECNT. Al respecto, estas recomendaciones surgen de propuestas de consejeros y asesores, muchos de ellos investigadores que tienen conflictos de interés con las compañías de cárnicos, lácteos, aves, etc. y son ellos los que inducen la denominada "dieta americana".

Al cuestionarse por qué los médicos no reconocen la importancia de una buena nutrición para prevenir e incluso curar una enfermedad crónica, concluyen que, en las universidades, las carreras de medicina deben incluir o reforzar las materias de nutrición y así proveerles de elementos para prevenir enfermedades a través de una dieta sana. Este impulso debe darse desde las políticas públicas gubernamentales que se alejen de los intereses económicos de las empresas relacionadas con la nutrición y cuidado de la salud.