

Dott. CALDWELL B. ESSELSTYN

Come Prevenire
e GUARIRE
le **MALATTIE**
CARDIACHE
con l'Alimentazione

UNA CURA RIVOLUZIONARIA
E SCIENTIFICAMENTE PROVATA

**ESTRATTO
GRATUITO**

Con
FACILI RICETTE
per stare meglio



Prefazione

Una mattina dell'estate del 1991 ricevetti un'interessante telefonata da un chirurgo della prestigiosa Cleveland Clinic dell'Ohio. Aveva letto un articolo recente del «New York Times» relativo al nostro studio sull'alimentazione, sugli stili di vita e sulla salute in Cina ed era interessato alle nostre scoperte preliminari. Mi invitò a parlare a una conferenza a Tucson, in Arizona, dal titolo ambizioso: “The first national conference on the elimination of coronary artery disease”¹.

Era di per sé intrigante a sufficienza da convincermi ad accettare. Ma fui anche colpito dal fatto che questo dottor Esselstyn aveva garantito la partecipazione di molti noti cardiologi, compreso il direttore del Framingham Heart Study, William Castelli, e del dottor Dean Ornish che aveva appena ottenuto grandi riconoscimenti per il suo lavoro, poiché era riuscito a dimostrare la possibilità di guarire le cardiopatie modificando l'alimentazione e lo stile di vita. Insomma, quella conferenza suonava se non altro stimolante. Nel mio ambiente accademico, all'epoca, avrebbe destato quanto meno sorpresa anche solo accennare a un tenue legame tra alimentazione e malattie cardiache. Ma l'*eliminazione* delle coronaropatie? Quello era un cambio di paradigma.

La conferenza ebbe un grande successo e fu una provocazione. Così ci fu un altro meeting a Orlando, in Florida, che il dottor Esselstyn organizzò insieme a Michael Eisner, poi amministratore delegato della Walt Disney Company.

Già da quei primi momenti mia moglie Karen e io avevamo avuto la possibilità di conoscere bene sia il dottor Esselstyn – “Essy”, come lo chiamano gli amici – e la sua energica moglie e collega, Ann. Spesso ho tenuto conferenze con lui, fianco a fianco sullo stesso palco. E ho avuto modo di conoscere le sue notevoli ricerche e le sue scoperte, così come le loro più importanti implicazioni.

Gli studi del dottor Esselstyn sono tra quelli condotti con maggior rigore e tra le ricerche mediche più rilevanti intraprese in questo ultimo secolo. Il suo obiettivo – la completa eliminazione delle coronaropatie – potrà non essere raggiungibile nel corso di questa nostra generazione, ma ci ha fatto capire che è possibile e ci ha spiegato come fare. La sua determinazione nel perseguire tali studi e nell'illustrare a tutti noi ciò che ha imparato, pur avendo contro la fortissima resistenza dell'establishment medico, è una prova tangibile del suo coraggio e della sua integrità personale e professionale.

Questo è un libro che dev'essere letto, sia dalle persone comuni interessate alla salute sia

Come prevenire e guarire le malattie cardiache con l'alimentazione

dai professori delle strutture cliniche e di ricerca medica. Le persone che ignoreranno il messaggio di Esselstyn, lo faranno a loro rischio e pericolo. Non ci sono meraviglie farmaceutiche o astuzie mediche, né ora né ci saranno in futuro, che possano raggiungere gli stessi risultati.

*T. COLIN CAMPBELL,
professore emerito di biochimica nutrizionale
Cornell University, e coautore di
The China Study (2011)*

Note alla Prefazione

I. "Prima conferenza nazionale sull'eliminazione delle coronaropatie" [N.d.T.].

Introduzione

Questo libro trae origine dalle esperienze drammatiche di ventitré uomini e una donna che si rivolsero a me disperati e senza speranza una ventina di anni fa. A quel tempo ero un chirurgo della rinomata Cleveland Clinic. Da anni ormai la clinica è da tutti riconosciuta come il centro cardiologico numero uno nel mondo. Senza tema di smentita, si possono sottolineare le notevoli innovazioni e le prove di abilità chirurgica che i miei colleghi sono riusciti a introdurre nel mondo della medicina.

Ma un chirurgo può contare solo sui suoi attrezzi quando combatte contro una malattia mortale e nel caso dei pazienti cui questo libro è dedicato, quei medici si sono trovati nella posizione di dover dire loro che non c'era più niente che potessero fare.

Questo è sempre il momento più duro sia per il paziente che per il medico; il momento in cui, di fatto, la sentenza di morte viene pronunciata. Ed era proprio la posizione in cui la maggioranza di quei pazienti si trovava nel 1985. Va detto: erano messi veramente male quando arrivarono nel mio ambulatorio – molto male sia in termini di salute fisica che di spirito.

La cosa più demoralizzante per chi si era sottoposto a interventi chirurgici era il fatto di dover constatare che tutto ciò che era stato fatto

per salvarli – ripetuti interventi a cuore aperto, angioplastiche in abbondanza, stent e un fiume di medicine – sembrava proprio non avere più alcun effetto utile. Quasi tutti gli uomini avevano perduto la loro potenza sessuale. Molti avevano dolore al petto, quella condizione tremenda conosciuta come angina. Per alcuni, era così grave che non riuscivano a sdraiarsi e dovevano dormire seduti. Solo pochi potevano affrontare lunghe passeggiate e alcuni non riuscivano nemmeno ad attraversare una stanza senza provare dolori strazianti. Di fatto, alcuni di loro erano morti che camminavano.

E, senza dubbio, fu proprio perché non avevano più alcuna prospettiva che accettarono le condizioni che avanzai per sottoporsi alla cura sperimentale in cui avevo fiducia.

Ciò cui dovevano rinunciare, spiegai loro, non sarebbe stato poca cosa per nessun americano abituato a eccessi alimentari a base di fritti da fast-food, bistecche e latticini grassi. Ma se erano pronti a darmi retta e a osservare un'alimentazione simile a quella seguita dai due terzi della popolazione mondiale, mi sarei battuto strenuamente per dar loro la possibilità di capovolgere la sentenza di morte decretata dai medici. E avremmo potuto dimostrare che il principale killer degli americani, cioè le car-

Come prevenire e guarire le malattie cardiache con l'alimentazione

diopatie, altro non era che una tigre di carta che poteva essere sconfitta – e senza ricorrere al bisturi del chirurgo.

Al giorno d'oggi la maggior parte della gente è consapevole che ciò che mangia può determinare la comparsa o meno della malattia cardiaca. Sebbene tempo fa, quando ho iniziato i miei studi, la cosa non fosse così chiara, avevo iniziato comunque a cercare una modalità alimentare diversa, anche per un mio senso personale di timore, in quanto tutti nella mia famiglia erano morti precocemente. E cominciai a pensare a un regime alimentare basato sui vegetali e a basso tenore di grassi. Sulla Costa occidentale il dottor Dean Ornish, uno dei miei amici, iniziava lo stesso percorso nel medesimo momento. Eravamo sui lati opposti del continente e all'epoca non ci conoscevamo né avevamo sentito parlare l'uno dell'altro.

Quasi tutti quelli che si sono rivolti a me, e ai quali era stato detto che c'era una piccola speranza, oggi – vent'anni dopo – sono vivi e hanno avuto una regressione della malattia. Sono la prova vivente di ciò che è possibile per voi e per chiunque altro scelga di fare quanto è necessario per diventare a prova d'infarto. E sono stati loro a farmi un regalo di valore inestimabile: la fiducia, grazie alla quale ho continuato a seguire e trattare centinaia di altri pazienti.

Questo libro è dedicato a quei primi pazienti – all'avventura che abbiamo vissuto insieme, portando avanti come pionieri quel trattamento della coronaropatia. Esso vuole anche ricordare

il modo in cui hanno preso in mano i loro destini ritrovando la gioia di vivere grazie a un regime alimentare alternativo e a nuove abitudini. Questo libro propone a ciascuno di noi un modo semplice ed elementare per procedere decisi attraverso una vita lunga e gratificante.

Lasciate che vi racconti la storia dei miei pazienti e che vi illustri le nostre ricerche e ciò che abbiamo imparato.

Indice

Hanno detto del libro.....	5
Prefazione di T. Colin Campbell	7
Introduzione	9
Parte I – Al cuore del problema.....	11
Capitolo 1. Mangiare per vivere	12
Capitolo 2. «Un giorno o l'altro dovremo aprire gli occhi»	20
Capitolo 3. Cercando la cura.....	25
Capitolo 4. I fondamenti sulle malattie cardiache	33
Capitolo 5. La moderazione uccide.....	37
Capitolo 6. La prova vivente.....	45
Capitolo 7. Perché nessuno me lo aveva detto?	53
Capitolo 8. Semplici passi	61
Capitolo 9. Le domande più frequenti	68
Capitolo 10. Perché non posso mangiare gli oli "salva-cuore"?	73
Capitolo 11. Spiriti affini.....	77
Capitolo 12. Un mondo "meraviglioso"	83
Capitolo 13. Voi avete il controllo.....	89
Parte II – La gioia di mangiare.....	97
Capitolo 14. Semplici strategie	98

Come prevenire e guarire le malattie cardiache con l'alimentazione

Capitolo 15. I consigli di Ann Crile Esselstyn.....	103
Capitolo 16. Rompere il digiuno.....	109
Capitolo 17. Banchettare con le insalate	121
Capitolo 18. Salse, creme, condimenti e sughi	144
Capitolo 19. Verdure, semplici e fantasiose.....	166
Capitolo 20. Zuppe, dense e deliziose.....	182
Capitolo 21. Sandwich per tutte le occasioni.....	203
Capitolo 22. Il piatto forte	216
Capitolo 23. Meravigliosi e facili dessert.....	270
Ringraziamenti	302
Appendice I. Il Cibo sicuro.....	304
Appendice II. Fonti.....	307
Appendice III. Pubblicazioni sulle cardiopatie.....	314
Indice analitico	315

DOTT. CALDWELL B. ESSELSTYN

Come Prevenire e **GUARIRE** *le* **MALATTIE CARDIACHE** con l'Alimentazione

**Una nuova sfida alla cardiologia convenzionale
che nasce da un'idea rivoluzionaria e affascinante:
fermare l'epidemia di malattie cardiache
modificando la nostra dieta quotidiana.**

L'esperto medico chirurgo e ricercatore **Caldwell B. Esselstyn**, partendo dal suo studio sull'alimentazione durato oltre vent'anni, ci spiega, con solide argomentazioni, come si possa, non solo prevenire e bloccare la progressione delle cardiopatie, ma anche **guarirne gli effetti**.

**La conferma dell'efficacia viene dagli incredibili
risultati ottenuti dai pazienti che hanno seguito
il suo innovativo programma.**

Gli uomini e le donne che hanno preso parte inizialmente allo studio del dottor Esselstyn già manifestavano coronaropatie in stadio avanzato. Dopo aver seguito per pochi mesi la dieta indicata dall'autore, i sintomi dell'angina erano scomparsi, i livelli di colesterolo diminuiti in maniera significativa e veniva riportato un netto miglioramento della circolazione sanguigna che alimenta il cuore. Vent'anni dopo, sono ancora senza sintomi.

Il suo studio
sulle relazioni
tra alimentazione
e malattie cardiache
è uno dei più completi
mai realizzati
e con conseguenze
terapeutiche
strabilianti.

**Cambia per sempre la tua vita
con il programma dietetico del dottor Esselstyn.**

ISBN: 978-8893197298



9 788893 197298

€ 14,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com