

# ÍNDICE

Agradecimientos (Primera edición) .....	9
Agradecimientos (Segunda edición) .....	13
Prefacio (de la primera edición) .....	19
Prólogo (de la primera edición) .....	21
Introducción .....	25

## **Primera parte. El Estudio de China**

1. Los problemas que afrontamos, las soluciones que necesitamos .....	39
2. Una casa de proteínas .....	61
3. Desactivar el cáncer .....	83
4. Lecciones de China .....	117

## **Segunda parte. Las enfermedades asociadas al bienestar económico**

5. Corazones rotos .....	177
6. La obesidad .....	211
7. La diabetes .....	225
8. Los tipos más comunes de cáncer: de mama, de próstata y de intestino grueso (colon y recto) .....	243
9. Las enfermedades autoinmunes .....	283
10. Efectos de amplio alcance: enfermedades óseas, renales, oculares y cerebrales .....	309

**Tercera parte. La guía de la buena nutrición**


11. Comer bien: ocho principios en cuanto a los alimentos y la salud.....	341
12. Cómo comer .....	367

**Cuarta parte. ¿Por qué nunca habías oído hablar de esto?**

13. El lado oscuro de la ciencia.....	385
14. Reduccionismo científico .....	409
15. La «ciencia» de la industria .....	441
16. ¿Están los Gobiernos a favor de los ciudadanos?.....	463
17. ¿Qué salud está protegiendo la gran medicina?.....	487
18. El ámbito académico.....	521
19. Historias que se repiten.....	539

Epílogo (para la segunda edición) .....	551
Apéndice A.....	559
Apéndice B.....	563
Apéndice C.....	573
Notas.....	583
Índice temático.....	631
Sobre los autores.....	641

# INTRODUCCIÓN

La sed de información sobre la nutrición que tiene el público en general nunca deja de sorprenderme, incluso después de dedicar toda mi vida profesional a la investigación experimental en el campo de la nutrición y la salud. Los libros sobre dietas son eternos *best sellers*. Casi todas las revistas populares incluyen consejos sobre nutrición, los periódicos publican con frecuencia artículos sobre temas nutricionales y hay programas de radio y televisión en los que se debate constantemente sobre alimentación y salud.

Teniendo en cuenta el bombardeo de información, ¿crees que sabes lo que deberías hacer para mejorar tu salud? ¿Acaso tendrías que comprar alimentos etiquetados como biológicos para evitar la exposición a los pesticidas? ¿Son las sustancias químicas medioambientales una de las causas principales del cáncer? ¿O tu salud está «predeterminada» por los genes heredados al nacer? ¿Engordan realmente los carbohidratos? ¿Deberías prestar más atención a las grasas que ingieres, o únicamente a las grasas saturadas y a las *trans*? ¿Qué vitaminas habrías de tomar, si fuera necesario? ¿Tendrías que comprar alimentos fortalecidos con fibra adicional? ¿Deberías comer pescado, y en qué cantidad? ¿Tomar alimentos que incluyan soja previene las enfermedades cardiovasculares?

Apuesto a que no estás demasiado seguro de cuáles son las respuestas correctas a estas preguntas. Si este es el caso, no eres el único. A pesar de existir una infinidad de opiniones e información, *muy pocas personas saben realmente qué deben hacer para mejorar su salud*.

Y esto no se debe a que no se haya investigado el tema. De hecho, existen muchos estudios. Sabemos una enorme cantidad de cosas sobre

los vínculos existentes entre la nutrición y la salud, pero la verdadera ciencia ha quedado enterrada bajo un montón de información irrelevante e incluso pernicioso: la ciencia basura, las dietas de moda y la propaganda de la industria alimentaria.

Mi deseo es modificar esta situación. Quiero ofrecer un nuevo contexto para comprender la nutrición y la salud, uno que elimine la confusión, prevenga y trate la enfermedad y te permita vivir una vida más satisfactoria.

Hace casi sesenta años que estoy «dentro del sistema», a menudo en los niveles más altos, diseñando y dirigiendo grandes proyectos de investigación, decidiendo cuáles hay que financiar y trasladando enormes cantidades de investigaciones científicas a informes destinados a paneles de expertos nacionales.

Tras una larga carrera dedicada a la investigación, a la toma de decisiones sobre las políticas que hay que aplicar y a impartir conferencias ante públicos muy variados, incluidos los de perfil profesional, ahora tengo claro por qué está tan confundida la gente. Como contribuyente que pagas las investigaciones y las políticas sanitarias, mereces saber que muchas de las ideas más habituales que te han enseñado sobre los alimentos, la salud y la enfermedad son erróneas:

- Las sustancias químicas sintéticas presentes en el medioambiente y en tus alimentos, a pesar de ser problemáticas, no son la causa principal del cáncer.
- Los genes heredados de tus padres no son los factores más importantes que determinan si fallecerás por alguna de las diez enfermedades más frecuentes.
- La esperanza de que la investigación genética llegue a encontrar curas para esas enfermedades a través de fármacos ignora que actualmente se pueden aplicar soluciones más efectivas.
- El control obsesivo de la ingesta de cualquier nutriente, como los carbohidratos, las grasas, el colesterol o los ácidos grasos omega 3, no resultará en una buena salud a largo plazo.
- A largo plazo, los suplementos vitamínicos y nutricionales no ofrecen protección para las enfermedades.

- Los fármacos y la cirugía no curan las enfermedades que matan a la mayoría de los habitantes de los países occidentales.\*
- Probablemente tu médico ignora lo que debes hacer para estar lo más sano posible.

Lo que propongo es nada más ni nada menos que redefinir todo aquello que consideramos que es una nutrición apropiada. Los provocadores resultados de las cuatro décadas en las que he trabajado en el campo de la investigación biomédica, incluidos los hallazgos de un programa de laboratorio de veintisiete años de duración (financiado por una de las agencias más reputadas), demuestran que comer adecuadamente puede salvarte la vida.

No voy a pedirte que confíes en mis observaciones personales, como hacen algunos autores que gozan de gran popularidad. En este libro hay más de ochocientas referencias bibliográficas. La gran mayoría son fuentes importantes de información; entre ellas hay cientos de publicaciones científicas de otros investigadores que señalan el camino hacia un mundo con menos cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, obesidad, diabetes, enfermedades autoinmunes, osteoporosis, alzhéimer, piedras en los riñones y ceguera.

Algunos de esos hallazgos, publicados en las revistas científicas más reconocidas, muestran que:

- Los cambios alimentarios pueden conseguir que los pacientes diabéticos abandonen su medicación.
- Las enfermedades coronarias pueden revertirse mediante la alimentación, sin que sea necesario adoptar ninguna otra medida. A este respecto, reducir la ingesta de proteína de origen animal es más significativo que reducir el consumo de grasas saturadas.
- El cáncer de mama tiene que ver con los niveles de hormonas femeninas en la sangre, que están determinados por los alimentos que ingerimos.
- Consumir productos lácteos puede aumentar el riesgo de cáncer de próstata.

---

\* Según el original inglés, muy centrado en Estados Unidos, «que matan a la mayoría de los estadounidenses».

- Los antioxidantes, presentes en frutas y hortalizas, promueven un mejor rendimiento mental en la vejez.
- Las piedras en los riñones se pueden prevenir mediante una alimentación sana.
- La diabetes tipo 1, una de las enfermedades más terribles que puede sufrir un niño, está vinculada a los hábitos alimentarios infantiles.

Estos descubrimientos demuestran que una buena alimentación es el arma más poderosa que tenemos para combatir la enfermedad. Comprender esta evidencia científica no solo es importante para mejorar la salud, sino que también tiene profundas implicaciones para toda nuestra sociedad. *Debemos* saber por qué la falta de información, o la mala información, domina nuestra sociedad y por qué estamos tan equivocados en la forma que tenemos de promover la salud, de tratar la enfermedad y de investigar la relación existente entre la alimentación y las afecciones.

Desde todo punto de vista, la salud de los estadounidenses se está malogrando. El gasto per cápita en cuidados sanitarios es muy superior al de cualquier otra sociedad del mundo y, sin embargo, dos tercios de la población tiene sobrepeso y más de veinticinco millones de personas padecen diabetes; el incremento es de unos diez millones de individuos desde que se publicó la primera edición de este libro. Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte, como lo eran hace cuarenta años, y la guerra contra el cáncer, iniciada en la década de 1970, no ha sido más que un enorme fracaso. La mitad de los estadounidenses tienen algún problema de salud que requiere que tomen algún medicamento recetado todas las semanas. Y aunque la cantidad de ciudadanos norteamericanos que presentan unos niveles de colesterol altos ha ido misteriosamente a la baja en las últimas décadas, aún hay más de setenta millones que tienen este problema de salud.

Para empeorar las cosas, estamos consiguiendo que nuestra juventud enferme en edades cada vez más tempranas. Un tercio de los niños de Estados Unidos tiene sobrepeso o corre el riesgo de tenerlo. Nuestros niños son cada vez más propensos a padecer una modalidad de diabetes que antes solo se observaba en adultos y ahora toman más fármacos que nunca.

Estos temas pueden resumirse en tres factores: el desayuno, el almuerzo\* y la cena.

Hace sesenta años, al inicio de mi carrera, jamás habría adivinado que la alimentación está tan estrechamente relacionada con los problemas de salud. Durante años no me preocupé demasiado de pensar acerca de qué alimentos eran más adecuados. Me limitaba a comer lo mismo que todo el mundo: lo que me decían que era bueno. Todos comemos lo que nos parece sabroso o práctico, o lo que nuestros padres nos enseñaron a preferir. La mayoría de nosotros vivimos dentro de unos límites culturales que definen nuestras preferencias y hábitos alimentarios.

Este era también mi caso. Me crié en una granja de vacas lecheras y la leche era esencial en nuestra vida diaria. En la escuela nos enseñaron que la leche de vaca fortalecía nuestros huesos y dientes. Era el alimento más perfecto de la naturaleza. En nuestra granja producíamos la mayoría de nuestros alimentos en el huerto y en los prados donde pastaba el ganado.

Yo fui el primero de mi familia en ir a la universidad. Cursé estudios de preveterinaria en Penn State y luego asistí a la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Georgia, en la que estuve un solo curso porque la Universidad Cornell me concedió una beca de investigación en el campo de la «nutrición animal». Una de las razones por las que me trasladé fue que me iban a pagar para ir a la universidad, en lugar de ser yo quien les pagara. Allí hice un máster. Fui el último estudiante de posgrado del profesor Clive McCay, un catedrático de Cornell famoso por prolongar la vida de las ratas nutriéndolas con una cantidad de alimento inferior a lo que se suponía que debía ser su régimen alimentario normal. El objetivo de mi investigación médica en Cornell era encontrar formas mejores de conseguir que las vacas y los corderos se desarrollaran más rápido. Mi intención era superar nuestra capacidad de producir proteínas animales, la piedra angular de lo que, según me habían enseñado, era la «buena nutrición».

Pretendía descubrir el modo de mejorar la salud mediante el consumo de una mayor cantidad de leche, carne y huevos. Como es evidente, esta visión era consecuencia de mi propia vida en la granja, y me

---

\* En esta obra, *almuerzo* hace referencia a la comida principal del mediodía.

sentía satisfecho creyendo que el patrón de alimentación de los estadounidenses era el mejor del mundo. Durante esos años de formación, me topé con un tema recurrente: supuestamente, ingeríamos los alimentos adecuados, en particular una gran cantidad de proteínas animales de excelente calidad.

Dediqué la mayor parte de la primera fase de mi carrera a trabajar con dos de las sustancias químicas más tóxicas jamás descubiertas: la dioxina y la aflatoxina. Inicialmente trabajé en el MIT (siglas en inglés de Instituto Tecnológico de Massachusetts), donde la tarea que me asignaron fue descifrar un rompecabezas sobre la alimentación de los pollos. En aquel momento millones de pollos morían anualmente debido a una sustancia química tóxica desconocida presente en sus alimentos, y yo tenía la responsabilidad de identificar y aislar dicha sustancia para determinar su estructura. Después de dos años y medio de trabajo, ayudé a descubrir la dioxina, posiblemente la sustancia química más tóxica conocida que existe. Desde entonces se ha tenido muy en cuenta esta sustancia, en particular porque formaba parte del producto que se utilizaba en aquella época para defoliar bosques en la guerra de Vietnam: el herbicida 2,4,5-T, mucho más conocido como *agente naranja*.

Cuando abandoné el MIT para ocupar un puesto en el Virginia Tech, me dediqué a coordinar la asistencia técnica para un proyecto nacional en Filipinas que trabajaba con niños malnutridos. Una parte de ese proyecto se convirtió en una investigación sobre una prevalencia inusualmente elevada del cáncer de hígado —en general, una enfermedad de adultos— entre los niños filipinos. Se pensaba que la causa de este problema era el gran consumo de aflatoxina, una toxina producida por un tipo de moho y detectada en los cacahuetes y el maíz. La aflatoxina ha sido definida como uno de los agentes carcinógenos más potentes.

Durante diez años, nuestro objetivo principal en Filipinas fue combatir la malnutrición infantil de los menos favorecidos, un proyecto financiado por la Agencia Estadounidense para el Desarrollo Internacional. Acabamos por establecer alrededor de ciento diez centros de educación de «autoayuda» para la nutrición en todo el país.

El objetivo de todos esos esfuerzos era muy simple: asegurarnos de que los niños ingerían la mayor cantidad posible de proteínas. Se creía que gran parte de la malnutrición infantil del mundo se debía a la ingesta



insuficiente de proteínas, en especial las de origen animal. Universidades y Gobiernos de todo el mundo trabajaban para aliviar el supuesto «déficit de proteínas» en los países en vías de desarrollo.

No obstante, en el contexto de este proyecto descubrí un oscuro secreto: los niños que consumían la mayor cantidad de proteínas eran los que más posibilidades tenían de contraer cáncer de hígado! Esos niños pertenecían a las familias más pudientes.

Más tarde leí un informe de una investigación realizada en la India que contenía algunos hallazgos muy relevantes que invitaban a la reflexión. Unos investigadores indios habían hecho ensayos con dos grupos de ratas. Administraron aflatoxina (sustancia carcinógena) a los animales de uno de los grupos y luego les ofrecieron una alimentación compuesta por un 20 % de proteínas, un nivel cercano al que consumimos muchos occidentales. A los animales del segundo grupo les administraron la misma cantidad de aflatoxina pero solo el 5 % de lo que se les dio para comer eran proteínas. Por increíble que parezca, los que fueron alimentados con un 20 % de proteínas desarrollaron cáncer de hígado y los que fueron alimentados con un 5 % de proteínas no contrajeron la enfermedad. El resultado fue de 100 a 0, de modo que no había ninguna duda: la nutrición frenaba los agentes químicos carcinógenos, incluso los más potentes, y controlaba el cáncer.

Esta información contradecía todo lo que me habían enseñado. Afirmar que las proteínas no eran saludables era una verdadera herejía; imagina entonces lo que sería sostener que promovían el cáncer. Fue un momento definitivo en mi carrera. Investigar un tema tan controvertido en los primeros años de mis estudios no fue una elección muy sensata. Si cuestionara las proteínas y los alimentos de origen animal corría el riesgo de que me consideraran un hereje, aunque mis afirmaciones se sustentaran indiscutiblemente en buenas prácticas científicas.

Pero nunca fui muy proclive a acatar instrucciones por el mero hecho de hacerlo. La primera vez que aprendí a guiar una manada de caballos o a arrear el ganado, a cazar animales, a pescar en nuestro arroyo o a trabajar en los campos, comencé a comprender la importancia del pensamiento independiente. Los problemas que se me presentaban me obligaban a detenerme a pensar en lo que tenía que hacer para resolverlos. El campo fue un aula de enormes dimensiones para mí, como

podría afirmar cualquier otro niño que viva en una granja. Este sentido de la independencia sigue vivo en mí.

De manera que, enfrentado a una decisión difícil, decidí poner en marcha un exhaustivo programa de laboratorio para investigar el papel de la nutrición, en especial el de las proteínas, en el desarrollo del cáncer. Mis colegas y yo tuvimos mucha cautela a la hora de formular nuestras hipótesis; fuimos rigurosos en nuestra metodología y conservadores en la interpretación de nuestros hallazgos. Decidí realizar esta investigación a un nivel científico muy básico, estudiando los detalles bioquímicos del desarrollo del cáncer. Era importante comprender no solo *si* las proteínas podían promover la enfermedad, sino también *de qué forma*. Ciñéndome escrupulosamente a las reglas de la buena ciencia, conseguí estudiar un tema muy controvertido sin provocar respuestas viscerales derivadas de ideas radicales. Finalmente, las fuentes de financiación más competitivas y mejor consideradas (sobre todo los Institutos Nacionales de la Salud, la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer y el Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer) tuvieron la generosidad de financiar esta investigación durante *veintisiete años*. Más adelante, nuestros resultados fueron revisados (por segunda vez) antes de ver la luz en muchas de las mejores publicaciones científicas.

Lo que descubrimos fue impactante. La alimentación baja en proteínas inhibía el desarrollo del cáncer producido mediante la administración de aflatoxinas, independientemente de la cantidad de este carcinógeno que se administrara a los animales. Una vez iniciada la enfermedad, las dietas bajas en proteínas conseguían impedir notoriamente su evolución. En otras palabras: los efectos cancerígenos de esta poderosa sustancia química se tornaban insignificantes gracias a la alimentación de bajo contenido proteico. *De hecho, las proteínas alimentarias demostraron tener efectos tan potentes que podíamos promover y detener el desarrollo del cáncer por el mero hecho de modificar la cantidad de proteínas consumidas.*

Hay otro dato a tener en cuenta: las cantidades de proteínas que suministramos a los animales eran las mismas que los humanos consumimos de manera habitual. Nunca empleamos niveles extraordinariamente altos en esa investigación, como suele ser el caso en la mayoría de los estudios sobre carcinógenos.

Pero eso no es todo. También descubrimos que no todas las proteínas producían este efecto. Considerando todas las proteínas, ¿cuál de ellas era la causa más determinante del cáncer? La caseína, que supone el 87 % de las proteínas contenidas en la leche de vaca, favorecía todas las etapas del proceso canceroso. ¿Qué tipo de proteína no promovía el cáncer, ni siquiera al ingerirla en grandes cantidades? Las proteínas seguras eran las vegetales, incluidos el trigo y la soja. Cuando fui testigo de esto, algunas de mis más férreas convicciones empezaron a temblar, y finalmente se vinieron abajo.

Los estudios experimentales con animales no terminaron ahí. Más adelante dirigí el que fue, en esos tiempos, el estudio más completo sobre la alimentación, el estilo de vida y las enfermedades que jamás se hubiera realizado con seres humanos en la historia de la investigación biomédica. Fue una tarea de enormes proporciones organizada de forma conjunta por la Universidad Cornell, la Universidad de Oxford y la Academia China de Medicina Preventiva. El periódico *The New York Times* la denominó el «Grand Prix\* de la epidemiología». Este proyecto estudió una amplia gama de enfermedades y de factores relacionados con la alimentación y el estilo de vida en la China rural y, seis años después, en Taiwán. Popularmente conocido como el Estudio de China, este proyecto produjo *más de ocho mil asociaciones estadísticamente significativas entre diversos factores alimentarios y las enfermedades*.

El motivo por el cual este proyecto fue especialmente significativo es que, de entre todas las asociaciones que demostraron ser relevantes para la alimentación en relación con las enfermedades, muchas apuntaron al mismo descubrimiento: las personas que ingerían una mayor cantidad de alimentos de origen animal contraían dolencias crónicas en mayor medida. Incluso ingestas relativamente pequeñas de alimentos de origen animal se vinculaban a efectos adversos. En cambio, los individuos que consumían la mayor cantidad de alimentos de origen vegetal eran los más sanos y, en general, no contraían enfermedades crónicas. Era imposible ignorar estos resultados. Desde los estudios experimentales iniciales realizados con animales para investigar los efectos de la proteína animal hasta este extenso estudio sobre los patrones alimentarios

\* Grand Prix significa 'gran premio'; es un nombre que hace referencia a numerosas carreras de automovilismo y motociclismo de gran prestigio.

en los seres humanos, los hallazgos demostraron ser coherentes. Las implicaciones para la salud eran notablemente diferentes según se consumieran nutrientes de origen animal o vegetal.

No podía —y, de hecho, no lo hice— ceñirme a los hallazgos ofrecidos por nuestros estudios con animales ni por el monumental estudio llevado a cabo en China con seres humanos, independientemente de lo impresionantes que pudieran ser. También me dediqué a conocer los descubrimientos de otros médicos e investigadores que han demostrado ser algunos de los hallazgos más emocionantes de los últimos cincuenta años.

Dichos hallazgos, que constituyen la segunda parte de este libro, muestran que las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad se pueden revertir mediante una alimentación sana. Otras investigaciones muestran que diversos tipos de cáncer, las enfermedades autoinmunes, la salud de los huesos y los riñones, así como los trastornos de la vista y cerebrales (por ejemplo, la disfunción cognitiva y el alzhéimer) en la vejez están influidos por la alimentación. Y lo más importante, se ha mostrado una y otra vez que la forma de alimentarse que es capaz de revertir o prevenir dichas dolencias es la misma que, basándome en mis investigaciones en el laboratorio y en el Estudio de China, yo había identificado como la modalidad de alimentación que favorece una salud óptima: aquella basada en productos vegetales no procesados. *Los hallazgos son consistentes.*

No obstante, a pesar del poder de esta información, de la esperanza que genera y de la urgente necesidad de comprender correctamente la relación existente entre la nutrición y la salud, *las personas siguen confusas.* Tengo amigos con problemas cardíacos que se sienten abatidos y desmoralizados, y se han resignado a estar a merced de lo que ellos consideran una enfermedad inevitable. He hablado con mujeres tan aterrorizadas por la mera idea de sufrir cáncer de mama que están dispuestas a someterse a una extirpación quirúrgica de sus senos, e incluso a que extirpen los de sus hijas, como si esta fuera la única forma de minimizar el riesgo. Muchas de las personas que he conocido han sido arrastradas a un camino de enfermedad, abatimiento y confusión respecto a su salud y lo que pueden hacer para preservarla.

La gente está confundida (en Estados Unidos por lo menos) y te diré por qué. La respuesta, que se aborda en la cuarta parte, tiene que ver con cómo se genera la información sobre la salud, cómo se comunica y

quién controla dichas actividades. Como he estado tanto tiempo entre bastidores (allí donde se elabora la información sobre la salud), sé qué es lo que sucede en realidad, y estoy preparado para informar al mundo sobre los defectos del sistema. La separación entre Gobierno, industria, ciencia y medicina no está clara, como tampoco lo está la diferencia entre obtener beneficios y promover la salud. Los problemas que presenta el sistema no se manifiestan en una corrupción al estilo Hollywood. Son mucho más sutiles, pero también mucho más peligrosos. El resultado es una cantidad ingente de mala información por la cual el consumidor medio\* paga por partida doble: en primer lugar, mediante el dinero de sus impuestos contribuye a que las investigaciones se lleven a cabo y, en segundo lugar, paga los cuidados sanitarios que ofrecen tratamiento a enfermedades que se podrían prevenir.

El tema de este libro es una historia que comienza con mis antecedentes personales y concluye con una nueva comprensión de la nutrición y la salud. Después de trabajar en el MIT y en el Virginia Tech, y de haber regresado a Cornell posteriormente, hace unos cuarenta años, me encargaron la tarea de integrar los conceptos y principios de la química, la bioquímica, la fisiología y la toxicología en un curso de nivel superior de bioquímica nutricional. Hace veinte años organicé e impartí, en la Universidad Cornell, un nuevo curso lectivo denominado Nutrición Vegetariana. Fue el primer curso de este tipo en un campus universitario de Estados Unidos y tuvo mucho más éxito del que había previsto. Estaba centrado en la importancia que tiene para la salud una alimentación basada en el consumo de productos vegetales. Actualmente, este curso está organizado en línea por una organización sin fines de lucro que fundé y que se ha asociado con el programa de la Universidad Cornell que ofrece cursos en línea para los profesores. Dirigido por una socia que colabora conmigo desde hace mucho tiempo, Jenny Miller, bajo la dirección médica de mi hijo y coautor de este libro, el doctor Thomas Campbell, es uno de los cursos más populares entre los más de doscientos que ofrece el grupo de Internet de Cornell.

Tras más de cuatro décadas de investigaciones científicas, labor educativa y toma de decisiones respecto de las políticas que se han de

---

\* Según el original inglés, «el consumidor medio estadounidense».

aplicar desde los niveles superiores de nuestra sociedad, confié bastante en poder integrar de manera adecuada los hallazgos de mis investigaciones y mis experiencias en una historia convincente. Muchos lectores de la primera edición de este libro y los espectadores de tres documentales especialmente exitosos en los que se presentó nuestro trabajo —*Forks Over Knives* y *PlantPure Nation* en los Estados Unidos (este último dirigido por mi hijo Nelson) y *Planeat* en Inglaterra— me han dicho que sus vidas han cambiado para mejor. En muchos casos, la información les salvó la vida. Eso es lo que Tom y yo pretendemos seguir haciendo en esta segunda edición. Esperamos contribuir a que tu vida también cambie.