



Stefano Momentè

**CIÒ CHE NON
SAI SUL CIBO
E CHE POTREBBE
SALVARTI LA VITA**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



STEFANO MOMENTÈ

CIÒ CHE NON
SAI SUL CIBO
E CHE POTREBBE
SALVARTI LA VITA



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice



Prefazione della dott.ssa Mirella Pizzi.....	7
Introduzione	10
Capitolo 1. La natura dell'uomo, scelta non destino.....	13
13 milioni di anni fa.....	14
Ciò che siamo	16
L'uomo è cacciatore?.....	17
Capitolo 2. Cibo cotto o cibo crudo?	21
La cottura	22
Le ammine eterocicliche.....	23
Carne alla griglia e cancro al colon.....	25
Quelle gustose bruciacchiature	26
Capitolo 3. Perché mangiamo carne.....	29
La verità sulle proteine	31
I Gotta Feeling!	34
Carne e tumori.....	35
Il ritorno di "mucca pazza"	38
Cadaverina & co.	39
Non fumi? Mangia carne, che è lo stesso	40
Capitolo 4. Il pesce	43
Pesce e omega-3	45
La balla dell'olio di pesce	47
Il pesce, infine, fa bene davvero?	49
Capitolo 5. Le uova	53
Capitolo 6. Il latte	57

Bianco veleno.....	60
Un cocktail bianco latte	61
L'ormone della crescita bovina.....	62
La caseina.....	65
Il calcio.....	67
Latte vaccino e bambini	69
Un bicchiere di pus.....	71
Alcune malattie legate al consumo di latte e latticini	72
E lo yogurt?	78
Dati scientifici sul latte vaccino	79
I farmaci nel latte	81
Capitolo 7. Dieta e pubertà prematura.....	85
Capitolo 8. Diete iperproteiche: dalla padella alla brace	87
Capitolo 9. Cibi acidi, cibi alcalini	89
Capitolo 10. Alimentazione e malattie.....	93
Malattie autoimmuni: quando il sistema immunitario si ribella ...	93
Cancro e tumori	107
Prediabete, diabete, cancro.....	112
Diabete	114
Cardiopatie	115
Autismo.....	117
Sclerosi laterale amiotrofica.....	119
Fibromialgia e artrite reumatoide.....	121
Malattia diverticolare.....	124
Ictus, questo sconosciuto (o no?).....	126
Malattia di Parkinson	127
Malattia di Alzheimer.....	128
Eczemi e altre forme allergiche.....	131
Sintomi mestruali.....	132
Celiachia, malattia genetica o indotta?.....	134
Capitolo 11. Le farine raffinate	137
Capitolo 12. Lo zucchero	139
Capitolo 13. I medici sanno poco di nutrizione	143
Bibliografia e sitografia	145
Nota sull'autore	154

Prefazione della dott.ssa Mirella Pizzi

È per me un grande onore poter scrivere la prefazione dell'ultimo, attesissimo libro di Stefano Momentè, un vero e proprio trattato di facile e veloce lettura in cui sono riportate con dovizia di particolari tutte le motivazioni scientificamente provate che confermano come un'alimentazione naturale, ricca di frutta e verdura e priva di grassi animali possa diventare un'autentica alleata della nostra salute.

Ho conosciuto Stefano diversi anni fa a una delle mie prime conferenze, in cui eravamo entrambi relatori. Io, ancora timida e impacciata di fronte a un'affollata platea di mamme, ebbi modo di apprezzare subito la sua sicurezza, il suo carisma e la sua enorme preparazione nel campo della nutrizione vegetariana.

Proprio alcuni suoi libri come *Il vegan in cucina* e *Solo crudo* sono diventati una guida fondamentale nella mia famiglia per poter gustare piatti sempre nuovi, sani appetitosi e... privi di crudeltà.

In tutti questi anni Stefano non ha mai smesso di approfondire le sue conoscenze e le sue ricerche, contribuendo alla diffusione di uno strumento semplice, alla portata di tutti, fondamentale per il mantenimento della salute senza dover

dipendere da medici, specialisti e farmaci che agiscono per lo più solo sui sintomi, senza mostrarci la vera natura della malattia.

Come medico devo confermare a malincuore che nelle facoltà di medicina il tema dell'alimentazione non viene affrontato ed è per questo che la maggioranza dei miei colleghi consiglia ai propri pazienti una dieta basata sulle proprie abitudini e tradizioni, "un po' di tutto". Proprio quello che poi porta ad ammalarsi... un po' di tutto!

Purtroppo non viene attuata una vera prevenzione primaria di quelle che sono le comuni malattie della nostra società, come diabete, ipertensione arteriosa, ictus, infarto, tumori, Alzheimer ecc., tutte malattie basate su uno stile di vita sbagliato e in particolare su un'alimentazione non adeguata alle nostre esigenze di specie. Si continuano a promuovere screening di massa per diagnosticare malattie già in atto, mentre la cosa fondamentale è agire a monte, molto prima che si arrivi a essere ammalati.

La salute è un bene troppo prezioso; solo quando stiamo bene possiamo essere liberi nelle nostre scelte.

Da quando per merito di una delle mie figlie ho cambiato radicalmente le mie abitudini in cucina, diventando tanti anni fa prima vegetariana, poi vegana e attualmente tendenzialmente crudista, posso dire che mi si è aperto un nuovo mondo, ricco di stimoli continui sia a livello personale che professionale e sono fermamente convinta che questo bellissimo libro aiuterà tantissime persone a trovare la giusta strada per salvarsi veramente la vita, finalmente libere dai pesanti condizionamenti dei grandi produttori di carne, formaggio e farmaci.

Trovo quest'ultima opera di Stefano Momentè fonda-

mentale per chi voglia affacciarsi al panorama della verità alimentare, da troppo tempo occultata a causa dei forti interessi economici che proliferano grazie a quello che è diventato purtroppo un grande business della salute. Da ogni pagina del libro traspare la grande sensibilità di questo autore che ha dedicato la sua vita a diffondere un modo di vivere naturale, in armonia con il nostro corpo e nel rispetto di tutti gli altri esseri viventi.

MIRELLA PIZZI

SPECIALISTA IN NEUROLOGIA E NEUROPSICHIATRIA

MEDICO DI BASE, ESPERTA IN NUTRIZIONE VEGETARIANA VEGANA

Introduzione



Quando la smetteremo di incolpare il fato e inizieremo a considerare che continuiamo a nutrirci in modo innaturale?

Quando inizieremo seriamente a promuovere la prevenzione e non la cura?

“Fai che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”, diceva Ippocrate.

È il caso, ad esempio, del cancro al colon, una delle principali cause di morte per la società occidentale.

Esistono forti legami tra consumo di carni e altri alimenti grassi e questo tipo di cancro. Come accade? Al fine di assorbire i grassi che mangiamo, il nostro fegato produce bile e la immagazzina nella cistifellea. Dopo ogni pasto, la cistifellea manda acidi biliari nell'intestino, per modificare chimicamente i grassi consumati in modo che possano essere assorbiti. Ma i batteri dell'intestino trasformano questi acidi in sostanze promotrici del cancro chiamate acidi biliari secondari. La carne contiene una notevole quantità di grasso, ma favorisce anche la crescita di batteri che formano acidi biliari secondari cancerogeni.

Frutta e verdura aiutano a ridurre il rischio, mentre i prodotti di origine animale e altri cibi grassi lo aumentano.

Le diete ricche di fibra proteggono. La fibra accelera note-

volmente il passaggio del cibo attraverso il colon, eliminando i fattori cancerogeni. Cambia il tipo di batteri presenti nell'intestino, per cui vi è una ridotta produzione di acidi biliari secondari.

Inoltre, assorbe e diluisce questi pericolosi acidi biliari.

Quando si utilizzano i termini fibra e grasso, è facile scordare gli alimenti da cui provengono. Parlando dei pericoli del grasso, bisogna pensare soprattutto alle diete a base di carne e latte vaccino.

La fibra si trova invece nei cereali integrali, nelle verdure, nella frutta e nei legumi.

Non c'è fibra nei prodotti di origine animale.

Ma questa, come molte altre, è un'informazione che non passa.