



**SPORTELLO FAMIGLIA
LA SALUTE**



Il metabolismo? Non è solo una questione di diete e calorie

Molti disturbi sono segnali d'allarme che il corpo ci invia per dirci che, con le nostre cattive abitudini, stiamo alterando il sistema con cui trasformiamo ciò che mangiamo in energia

Difficoltà a perdere peso, stanchezza costante, insonnia, infiammazioni ricorrenti, sbalzi ormonali: sono disturbi che spesso vengono trattati come problemi indipendenti, ma che possono essere il segnale di uno squilibrio metabolico profondo.

Eppure questo complesso insieme di processi biologici con cui il corpo converte ciò che mangiamo in sostanze utilizzabili per le funzioni vitali vengono ancora oggi considerati quasi esclusivamente in relazione al peso corporeo. «Per troppo tempo abbiamo ridotto il metabolismo a calorie e diete, come se fosse un concetto utile solo per

chi vuole dimagrire», spiega Cristina Tomasi, specializzata in Medicina interna e Angiologia e autrice del libro *La rivoluzione del metabolismo* (Vallardi, 2025). «In realtà è il linguaggio con cui ogni cellula comunica, si adatta, si ripara: comprenderne il funzionamento significa non solo migliorare l'efficienza fisica, ma permette di migliorare la propria salute generale, prevenendo disturbi e fragilità che oggi colpiscono trasversalmente tutte le età».

I segnali di allarme del corpo vengono troppo spesso normalizzati o ignorati, mentre rappresentano messaggi chiari che richiedono at-

tenzione medica. Viviamo in un contesto in cui cibo ultraprocesato, luce artificiale, ritmi irregolari e sedentarietà minano costantemente l'equilibrio interno, compromettendo la capacità dell'organismo di adattarsi e rispondere agli stimoli esterni. «Il corpo non chiede perfezione, ma coerenza. Dormire bene, mangiare cibo sano, esporsi rego-

lamente alla luce naturale e ridurre lo stress quotidiano sono azioni semplici ma con effetti positivi (e in alcuni casi addirittura terapeutici), capaci di riattivare processi che sembravano bloccati», spiega Tomasi. «In un mondo che propone spesso soluzioni standard, emerge l'importanza di un

approccio personalizzato: **il metabolismo infatti cambia con l'età, con il ciclo ormonale, con lo stress e con l'ambiente**». Pensare che le stesse abitudini possano funzionare per



di **Gianluca Dotti**
giornalista
scientifico

tutti è un errore concettuale, prima ancora che pratico. Eppure, le regole della salute dell'organismo continuano a essere dettate da falsi miti duri a morire: mangiare poco, evitare i grassi, fare tanto esercizio aerobico sono solo alcuni degli esempi più frequenti. «Il metabolismo non rallenta per colpa dell'età in sé, ma per come affrontiamo quella fase della vita: non è un destino biologico da accettare passivamente, ma un meccanismo complesso e adattabile che possiamo modulare attraverso scelte quotidiane consapevoli», spiega l'autrice.

«Tra i nemici più insidiosi della salute metabolica c'è l'infiammazione cronica di basso grado, una delle cause più trascurate del malessere, perché non si presenta con sintomi acuti ma con una sommatoria di segnali sfumati, spesso confusi con il semplice invecchiamento o con la fatica quotidiana». Eppure, è il terreno su cui attecchiscono molte malattie comuni, dalle disfunzioni ormonali alle patologie cardiovascolari e autoimmuni. Inoltre, il metabolismo influisce sul be-



Sopra, Cristina Tomasi, 60 anni. Sotto, la copertina del suo libro.



nessere mentale: quando è lento o alterato, si possono manifestare difficoltà di concentrazione, irritabilità, calo dell'umore e affaticamento psicologico. Al contrario, un corpo che funziona bene consente al cervello di restare più lucido, stabile, reattivo e in sintonia con lo svolgimento delle attività quotidiane.

«A questo si aggiunge la tendenza a delegare ad altri la responsabilità della nostra salute, come se il benessere fosse qualcosa da ottenere esternamente, anziché costruire giorno dopo giorno attraverso scelte consapevoli», specifica la dottoressa. «Il metabolismo è plastico, dinamico e influenzabile: lavorarci non vuol dire controllarlo con rigidità, ma imparare ad allearci e ritrovare una connessione con i propri ritmi fisiologici». Del resto, essere protagonisti della propria salute significa imparare ad ascoltare i segnali, comprenderli nel loro insieme e rispondere con equilibrio, prima che il corpo manifesti la malattia con sintomi veri e propri. ■