

CONTENUTO PER GLI ABBONATI

Il metodo Tomasi: poche semplici regole per migliorare il metabolismo e vivere meglio

/ di Linda Varlese +



Intervista con Cristina Tomasi, dottoressa da 1 milione di follower: "Non mangiare la notte, è molto più importante quando mangi, rispetto a cosa mangi. E poi guardare la luce naturale, non mangiare cibi ultraprocescati. La dieta è un passo successivo. Poi vanno sfatati alcuni miti"

09 Marzo 2025 alle 11:22

[PARTECIPA ALLA CONVERSAZIONE](#)

Segui i temi

salute +

cibo +

"Il metabolismo lo influenzi non solamente con la dieta. Sicuramente è importante, come è importante quando mangi e non solo cosa mangi, ma ci sono altri fattori che sono violentemente impattanti sul metabolismo come l'esposizione alla luce naturale, ad esempio". Cristina Tomasi, la dottoressa da quasi 1 milione di follower, non ha dubbi che al centro del benessere e della salute di ciascuno di noi ci sia l'attenzione al ripristino dell'equilibrio metabolico. Per questo dedica la sua attività alla divulgazione di un metodo che aiuti a raggiungere questo obiettivo e al quale ha dedicato un libro, "La rivoluzione del metabolismo", edito da Vallardi. Il metodo Tomasi consente di ripristinare l'equilibrio metabolico e tornare in forma, proteggendo così il corpo da infiammazioni e malattie, grazie a piani alimentari adatti a ogni esigenza e piccole pratiche giornaliere.

Quali sono queste regole pratiche?

L'importanza del ritmo circadiano: è molto più importante quando mangi, rispetto a cosa mangi. Puoi mangiare *shit*, ma se lo fai di giorno ha un impatto completamente differente sul tuo metabolismo che se lo mangi alle 22 di sera. Abbiamo molte evidenze scientifiche su questo. Hanno fatto un esperimento sui topi, che mangiano di notte: a metà di questi hanno fatto mangiare quello che è specifico per loro di notte, agli altri stessa dieta nelle 24 ore. Quelli che hanno mangiato sulle 24 ore sono quelli che si sono ammalati di più e sono morti. Poi li hanno incrociati e quelli sani si sono ammalati e i malati sono guariti.

Questo cosa significa?

Che piccoli interventi su persone metabolicamente malate sono efficaci per ripristinare l'equilibrio metabolico: ad esempio dopo le 18 non si mangia più, già questo è un intervento enorme, anche se può sembrare piccolo, sullo stile di vita. Oppure da quando ceni a quando vai a letto devono passare almeno tre ore: piccole indicazioni, banali, implementabili nelle pratiche quotidiane. Solo in un secondo tempo ci si può concentrare sulla dieta vera e propria.

Perché?

La dieta è legata moltissimo all'emotività, alle tradizioni, alle convenzioni. Bisogna spiegare perché

praticare alcune modifiche. Il consiglio ad esempio è di non comprare cibi ultraprocesati: brioches, merendine, taralli, fette biscottate, sono prodotti non naturali, usano tutti grassi sbagliati.

Ma quali sono i grassi da evitare?

Le indicazioni che le persone ricevono sono purtroppo spesso errate. Dicono tutti i grassi saturi fanno male: la gente non sa cosa sono, oltre ad essere una balla megagalattica. Pensano ai grassi animali, ma il grasso più saturo di tutti è l'olio di cocco, se vogliamo: oltre 90% saturo, nel mondo animale non c'è nessun grasso con una saturazione così alta. I grassi più sani sono sicuramente quelli animali e la gente non lo sa.

Insomma, uno dei miti da sfatare. Ce ne sono altri?

Quello che riguarda la carne rossa. La carne rossa è uno dei cibi più specifici per l'essere umano che ci siano. Noi ci siamo evoluti mangiando carne rossa. Se si guardano gli studi sui quali si sono basati per dire che la carne rossa è cancerogena, cominciamo ad andare nelle sabbie mobili. Il guaio è che far credere che le proteine di origine vegetale abbiamo la stessa valenza biologica delle proteine animali è completamente falso, perché nelle fonti vegetali la proteina si accompagna innanzitutto sempre al carboidrato. Sia chiaro, non ha mai ucciso nessuno il carboidrato. Ma se hai un soggetto metabolicamente malato, come il diabetico o uno con il fegato grasso (1 su 4 ce l'ha, negli individui obesi o diabetici 1 su 2) a questi è meglio se gli si spieghi che devono ridurre l'introito dei carboidrati.

Poi c'è il mito delle uova che non vanno mangiate più di una o due volte a settimana perché aumentano il colesterolo

L'85% del colesterolo che è circolante nel nostro organismo lo produciamo noi, nel fegato. Perché il colesterolo è un precursore della vitamina D e di tutti gli ormoni sessuali, testosterone, progesterone, estrogeni, è precursore del cortisolo, di aldosterone, parte integrante delle membrane cellulari. Per cui dire che ho il colesterolo alto non mi dice niente se non si vede alto cosa e se il soggetto è infiammato. L'uovo non c'entra e si può mangiare tutti i giorni. Perché è un cibo facilmente reperibile, anche se si può discutere sulla qualità. Ma sempre meglio un uovo di povere galline allevate in gabbia, che trovo abominevole perché il rispetto per gli animali non si dovrebbe mai perdere, dei cibi ultraprocesati. Purtroppo però nei carrelli delle persone finiscono i cibi ultraprocesati.

O light o vegan

Terribili, hanno dentro la qualunque se si va a leggere l'etichetta.

Quali sono le semplici regole che possono seguire tutti per vivere a lungo e in salute?

Non è così difficile. Ad esempio basta che la mattina, appena svegli, si aprano le persiane e si fissi il cielo: quello è un reset circadiano perché fissando la luce del giorno si dà l'imput al cervello di smettere di sintetizzare melatonina e stimolare invece la sintesi di cortisolo. È fisiologico e migliora oltre che il metabolismo, l'umore e la sintesi della melatonina notturna. La sera poi si deve cercare di avere delle fonti di luce artificiale più fioche, più leggere. Poi non mangiare troppo tardi la sera. Se si fanno turni notturni, non mangiare di notte, ma alle 19 o alle 20. E già con questi accorgimenti si può migliorare il metabolismo notevolmente o comunque tenerlo performante. Poi per invecchiare bene dovremmo avere una muscolatura forte.

Ci spieghi?

I nostri muscoli sono il nostro organo di longevità più importante. Quando passano gli anni perdiamo una determinata percentuale di massa muscolare ogni anno purtroppo. Per mantenerli ci si deve allenare, ma anche nutrire. I muscoli sono fatti di proteine e per introitare bisogna mangiarle. Il

metabolismo è più performante, più muscoli forti hai. Quando si fa attività fisica si produce leptina che riduce la fame e stimola il metabolismo e risina che stimola le funzioni cognitive. Questo conta: il benessere della persona. Non esiste la dieta che va bene per tutti, è utopistico. Ma quattro concetti generali, quelli si vanno bene per tutti: non comprare prodotti ultraprocessati, non mangiare di notte, fare movimento, esporsi alla luce naturale. Ci sono studi bellissimi su questo.

Ce li può spiegare?

Ad esempio, se tu mangi nella prima parte della giornata e stai molto esposto alla luce naturale, il metabolismo ti perdona molti più sgarri e per sgarri intendo prodotti fatti con frutti della terra, che provengono dalle tradizioni culinarie italiane che però noi stiamo perdendo. Questo perché magari quel giorno hai fatto una lunga passeggiata all'aria aperta e dopo hai smesso di mangiare alle 18. Non ingrassi e ti permette di godere di questi che fanno parte di fatto dei piaceri della vita. La stessa cosa è l'esposizione alla luce artificiale specie di notte: esseri esposti a una luce anche fioca di notte può peggiorare fino al 15% la resistenza insulinica. Se si ha già un metabolismo che è un po' acciaccato, lo peggiora. La stanza dovrebbe essere buia pesto, senza fonti elettromagnetiche: la televisione, il cellulare devono restare fuori dalla stanza dove si dorme.