

La dottoressa Cristina Tomasi è un'angiologa di Bolzano esperta in alimentazione, seguitissima sui social (395mila follower su Instagram) e ideatrice del metodo Tomasi, approccio che mira al benessere psico-fisico grazie a un equilibrio metabolico incentrato su alimentazione personalizzata, ottimizzazione del sonno, riduzione dell'infiammazione, salute ormonale ed esposizione alla luce del sole.

Lei mette il cibo al primo posto e lo definisce spesso come una medicina con cui prevenire e curare l'insorgenza di malattie. Ci spieghi meglio.

«Il cibo è il primo farmaco. E lo è nel senso più profondo del termine. Ogni volta che mangiamo, stiamo mandando un messaggio biochimico al nostro corpo: possiamo accendere o spegnere l'infiammazione, stimolare la produzione di ormoni benefici o mandare in tilt il metabolismo. Non esistono scelte neutre: mangiare non è solo ca-

lorie, ma informazione. Per questo motivo, imparare a nutrirsi in modo consapevole è il primo atto di cura verso sé stessi, ben prima di qualsiasi farmaco».

Quali sono gli alimenti che non dovrebbero mai mancare nella dispensa di chi vuole stare in salute con gusto?



di Mattia Pagliarulo

«Partiamo dalla qualità: pochi ingredienti, ma buoni. Non devono mancare: uova da galline allevate a terra (un multivitaminico naturale); burro o ghee da animali nutriti a erba; carne e pesce freschi, pescati o provenienti da allevamenti etici e sostenibili; verdure e frutta di stagione e locoregionali; spezie come basilico, timo, alloro, rosmarino. E, infine, sale integrale di buona qualità».

Il suo libro "La rivoluzione del metabolismo" è stato un successo. Cosa si impara leggendolo?

«Che il metabolismo non è qualcosa che si subisce, ma che si può rivoluzionare. Nel libro porto il lettore

Roast beef al rosmarino con crema di zucchine e capperi

Un piatto elegante, low-carb e ricco di nutrienti: perfetto per chi vuole mangiare sano senza rinunciare al gusto. Una combinazione perfetta tra proteine nobili, grassi sani e verdure stagionali. Equilibrio, gusto e salute in un solo piatto

INGREDIENTI

300 g di roast beef intero (pezzo unico); un cucchiaino di capperi dissalati; 2 rametti di rosmarino; 2 cucchiai di burro chiarificato (o strutto o sego); una zuccina grande; sale integrale e pepe

nero q.b.; olio EVO a crudo

Per prima cosa, preparate la crema: tagliate la zuccina a rondelle e cuocetela a vapore o in poca acqua salata per 10 minuti. Frullatela con un filo d'olio fino a ottenere una crema liscia. Poi, in una padella rovente, sciogliete il burro chiarificato con il rosmarino e cuocete il roast beef. Rosolate il pezzo intero di carne 2-3 minuti per lato, per sigillarlo bene. Trasferitelo in forno preriscaldato a 180° e cuocetelo per circa 15-18 minuti, per una cottura al sangue. Infine, lasciatelo riposare coperto per almeno 5 minuti. Una volta cotto, tagliatelo a fette sottili. In un piatto, stendete la crema di zucchine calda e disponete sopra le fette di carne, aggiungete i capperi, pepe nero e un filo d'olio extravergine d'oliva crudo.

UN'ANGIOLOGA
ESPERTA
IN ALIMENTAZIONE
CI SVELA
COME NUTRIRSI
CONSAPEVOLMENTE
PER ACCENDERE
IL METABOLISMO
E MIGLIORARE
SALUTE E VITALITÀ

CRISTINA TOMASI

La carne rossa a fine di bene

MISSIONE DIVULGARE

Cristina Tomasi è un medico specializzato in medicina interna e angiologia. «Ho fatto della divulgazione la mia missione» dice.



a capire che la stanchezza cronica, la fame continua, l'aumento di peso, il sonno disturbato o la confusione mentale non sono inevitabili. Sono segnali. E il nostro corpo ha una straordinaria capacità di rispondere se gli forniamo ciò di cui ha davvero bisogno. Impariamo insieme come usare l'alimentazione, il ritmo circadiano, il movimento e persino la luce per riaccendere energia e salute».

Sfatiamo definitivamente che i grassi fanno ingrassare, gli zuccheri siano il principale carburante per il corpo e che le proteine animali vadano ridotte al minimo perché causano tumori?

«Assolutamente sì. Sono tre falsi miti che hanno causato danni enormi. I grassi non fanno ingrassare. Ciò che favorisce l'aumento di peso è un costante eccesso insulinico, i picchi glicemici ripetuti e un cortisolo cronicamente elevato. I grassi saturi, in particolare quelli di origine animale, come burro, strutto, tuorli e ghee, sono stati demonizzati per decenni senza basi scientifiche solide. Oggi sappiamo che nutrono i mitocondri, non aumentano il rischio cardiovascolare come si credeva e favoriscono una migliore efficienza metabolica. Al contrario, i grassi polinsaturi industriali, come quelli contenuti in olio di girasole, di mais, di soia e di colza, sono altamente pro-infiammatori, ossidabili, e spesso derivano da processi industriali che li rendono biologicamente attivi in modo negativo. Lo zucchero non è l'unico né il più efficiente carburante per il corpo: i grassi, in particolare nel contesto della flessibilità metabolica, sono una fonte stabile, duratura e più pulita di energia. Le proteine animali, infine, non causano tumori. Anzi: sono fondamentali per la salute muscolare, ormonale, immunitaria e ossea, e i dati più aggiornati indicano che una dieta ricca di proteine animali di qualità è associata a una maggiore longevità e funzionalità metabolica».