


*DOTT. EDUARD ESTIVILL
DOTT.SSA CARLA ESTIVILL*

Il metodo
TOKEI



*IMPARA A DORMIRE BENE
SEGUENDO IL TUO CRONOTIPO*

 **GIUNTI**

Il metodo
TOKEI



*DOTT. EDUARD ESTIVILL
DOTT.SSA CARLA ESTIVILL*

Il metodo
TOKEI



*IMPARA A DORMIRE BENE
SEGUENDO IL TUO CRONOTIPO*

 **GIUNTI**

A mia madre, per il suo amore
e la sua intelligenza emotiva.

Dott.ssa Carla Estivill

A mio nipote Damia, che ci ha ispirati nel racconto
degli adolescenti. A mio nipote Marc, per essere
nottambulo e cinefilo. A mia nipote Sara, perché
mi dice sempre: «Nonno, cantami una canzone».

E a mia figlia Carla, perché mi sopporta
e mi incoraggia (non volevo più scrivere libri).

Dott. Eduard Estivill

Titolo originale: *El método Tokei*

© Eduard y Carla Estivill, 2022

Published by arrangement with Sandra Bruna Agencia Literaria S.L.

Translated by arrangement with Meucci Agency - Milan

Tutti i diritti riservati

Traduzione: Giada Riondino

Redazione: Silvia Rogai

Illustrazioni: © The Social Vim Collective | www.thesocialvimcollective.com

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788809952980

Prima edizione digitale: settembre 2021



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

SOMMARIO

Che cosa significa tokei?	9
Prologo: il tempo della felicità	11
LA CRONBIOLOGIA PER ESSERE FELICI	15
01. Che cos'è la cronobiologia?	17
02. Qual è il tuo cronotipo?	47
03. Età e cronobiologia	63
04. Come aggiustare l'orologio quando è danneggiato ...	91
05. I vantaggi di un orologio ben regolato	131
IL METODO TOKEI PASSO PER PASSO	143
Metti l'orologio dalla tua parte: la filosofia tokei	145
TEST PRATICI	149
Test 1: cronotipo.....	150
Test 2: abitudini.....	154
01. L'oro del mattino	161
02. L'ora del pranzo	177
03. Il riposino	191
04. Rituale serale e cena	203
05. Prepararsi per il sonno	215
Epilogo: sei il tempo che vivi	231
Ringraziamenti	235

CHE COSA SIGNIFICA *TOKEI*?

Nel corso degli ultimi cinquant'anni l'umanità ha sperimentato una rivoluzione tecnologica senza precedenti. Dai primi personal computer che registravano i dati su cassette o floppy disk, siamo passati ad avere uno smartphone con una capacità di elaborazione maggiore di quanta ne avesse l'intera NASA quando ha portato il primo uomo sulla Luna.

Inoltre i dispositivi che fanno parte della nostra quotidianità si sincronizzano fra loro. Lo smartphone condivide informazioni in tempo reale e può essere collegato al computer, al tablet o allo smartwatch che portiamo al polso.

Eppure, se da una parte abbiamo connesso tutti questi marchingegni alla nostra vita quotidiana, dall'altra ci siamo disconnessi da meccanismi molto più importanti per la salute e il benessere, come il nostro orologio interno.

L'organismo ha i suoi ritmi, e solo se saremo capaci di ascoltarli e rispettarli, il nostro corpo potrà funzionare a pieno regime senza guastarsi.

Ecco perché abbiamo deciso di intitolare questo libro *Il metodo tokei*, dove *tokei* in giapponese significa proprio "orologio". Allo stesso modo in cui nel paese nipponico si impegnano per realizzare orologi in grado di competere con quelli svizzeri per precisione e resistenza, lo scopo di questo volume è permettere al tuo

organismo di funzionare come un orologio regolato alla perfezione, così che tu possa vivere una vita all'insegna di energia, ottimismo e salute.

Per riuscirci ci abbiamo messo tutto il nostro impegno e la nostra passione, oltre ad avvalerci dei migliori specialisti di cronobiologia della Spagna.

PROLOGO: IL TEMPO DELLA FELICITÀ

Vogliamo iniziare questo libro, che può cambiarti la vita, parlando di un uomo che viveva in un paese della provincia di Tarragona chiamato Torre del Español all'inizio del secolo scorso, anche se potrebbe essere una qualsiasi persona di un qualunque paese al mondo.

Si alzava al sorgere del sole, cioè appena dopo le sei del mattino in estate e un po' più tardi in inverno. Si sistemava e faceva colazione a casa. La colazione era sempre molto sostanziosa, perché lo aspettava una giornata di duro lavoro. Poi preparava il mulo e partiva con il carretto per raggiungere il campo. Da casa al campo andava a piedi e a volte ci impiegava anche un paio d'ore. Tirava il mulo senza salire quasi mai sul carretto, con cui trasportava invece varie cose che gli servivano per la giornata. Procedeva sotto la luce bluastra del mattino, quella che ci fa svegliare. Anche se il nostro uomo ignorava che i primi chiarori del giorno inibiscono la produzione di melatonina, aveva comunque sperimentato sulla propria pelle che, se si alzava a quell'ora e camminava, la sua giornata andava molto meglio. Sotto la carezza di quella luce si svegliava e si riempiva di energia. Una volta arrivato al campo, si dedicava al lavoro fisico: annaffiava, potava gli alberi o curava le viti. Ogni tanto si riposava un po' e a metà mattinata mangiava delle nocciole o dei fichi, quelli che oggi chiamiamo "prodotti a chilometro zero": non ci siamo inventati niente. Tutto ciò che oggi è tanto attuale e di moda lui lo faceva già, poiché si alimentava con ciò

che produceva. A pranzo mangiava nel capanno degli attrezzi quello che gli avevano preparato a casa, sempre a filiera corta: verdure e legumi coltivati da lui, una dieta a base vegetariana; a quell'epoca mangiare carne era un lusso. Pranzava sempre intorno all'una e poi faceva un riposino di una ventina di minuti. Quindi tornava a lavorare fino a che, secondo i suoi calcoli, mancavano un paio d'ore al calare del sole: giusto il tempo che impiegava a rientrare a casa. Al ritorno, a piedi o seduto sul carretto se era molto stanco, prendeva la luce del crepuscolo, che come si sa è calda e arancione. È proprio questa luce a indurre l'organismo ad avviare la produzione di melatonina. Una volta a casa, si lavava e si preparava per la cena. A tavola conversava un po' con la moglie, che aveva passato la giornata a lavorare nell'orto di casa o nel cortile con gli animali. Dopo cena, verso le otto, mettevano la sedia per strada e parlavano con i vicini, raccontandosi aneddoti e storie e godendosi la loro dose quotidiana di vita sociale. Quella parte della giornata era caratterizzata da poca luce. L'illuminazione aveva toni arancioni (candele, lucerne e fuoco), di quel chiarore che consente al cervello di produrre melatonina. Andavano a letto verso le dieci e nella loro camera non c'era praticamente niente a parte l'orinale. Per questo dormivano fino al sorgere del sole.

Quel contadino era rispettivamente il bisnonno e il trisnonno degli autori di questo libro. Lui non lo sapeva, ma il suo orologio interno segnava sempre l'ora giusta. Quell'uomo era perfettamente sincronizzato: con la luce, con il lavoro, con le relazioni sociali e con pasti regolari basati su alimenti sani e di prossimità. Oggi intendiamo la prossimità come il fatto di andare al super-

mercato accanto a casa, invece per lui era quello che la moglie aveva allevato nel cortile per poi cucinarlo. Mangiava carne una volta al mese, quando lei uccideva una gallina o un coniglio, quindi, se non contiamo le uova, la sua alimentazione era essenzialmente a base di verdure. Il nostro avo sapeva in maniera intuitiva ciò che oggi viene studiato e divulgato dai ricercatori attraverso articoli, seminari e libri; eppure pensiamo di avere scoperto l'acqua calda. Conosceva l'importanza dell'esercizio fisico per il buon funzionamento dell'organismo, così come i benefici di mangiare sempre a determinati orari. Sapeva che abbiamo bisogno della luce forte delle prime ore del mattino – oggi la chiamiamo “fototerapia”, che suona meglio – e di una luce tenue prima di andare a dormire, nonché di dedicare le ultime due ore della giornata a staccare la spina.

Oggi per ristabilire la salute abbiamo bisogno di programmare tutto: l'ora del risveglio, quella per fare esercizio, quella dei pasti... E spesso e volentieri trascuriamo tali regole per dare priorità al lavoro o allo svago, col risultato che l'orologio interno – le cellule che controllano tutto ciò che succede nell'organismo – viene scombuscolato. È proprio questa la causa di molti crolli psicologici e fisici, di problemi di salute e in generale della mancanza di rendimento in molti ambiti della vita. In questo libro impareremo – o forse dovremmo dire “torneremo a imparare”? – su basi scientifiche tutto ciò che quell'agricoltore, che conduceva una vita semplice e naturale, sapeva già. Con l'aiuto del metodo tokei, che spiegheremo nel corso del libro, sarai in grado di regolare il tuo orologio interno in modo da condurre una vita piena di salute, energia e felicità tutti i giorni della tua esistenza.

**LA
CRONOBIOLOGIA
PER ESSERE
FELICI**

01

Che cos'è la cronobiologia?

Cronos è un termine greco che usiamo per designare il tempo, mentre la “biologia” è lo studio degli esseri viventi. Pertanto la “cronobiologia” è lo studio di come la vita sia influenzata dal tempo, in particolare dagli orologi interni, formati dalle cellule del cervello e del resto del corpo, che controllano tutte le azioni e le emozioni.

Siamo abituati a misurare il tempo del nostro orario di lavoro, le ore che impiega un aeroplano per arrivare a destinazione o gli anni luce che ci separano dagli altri pianeti e dalle altre galassie. Invece prestiamo poca attenzione ai cicli del sonno, all’orologio dell’apparato digerente e ai picchi di energia e stanchezza che segnano la vita di ogni persona. Dato che la cronobiologia ci offre degli strumenti preziosi per aumentare il rendimento e ottimizzare umore e salute, nel corso del libro vedremo come funziona questo meccanismo di orologi interni, complesso e raffinato, in modo da poterlo controllare e trovare la felicità.

Tutti gli organismi viventi presentano regolari oscillazioni nel loro funzionamento, con cicli che vanno da pochi secondi a più di un anno. Esistono molte attività biologiche nel nostro organismo e intorno a noi che si ripetono periodicamente. Sono i ritmi biologici.

La cronobiologia si occupa dello studio di tali fenomeni.

Questi ritmi regolano la vita delle persone, ma anche quella degli animali e delle piante. L’essere umano ripete una serie di attività nel corso del tempo, come dormire, stare sveglio o mangiare a determinati orari. Anche gli animali seguono dei cicli biologici, e alcuni per esempio

hanno periodi di letargo. A loro volta le piante sperimentano momenti di fioritura, poi perdono le foglie o i petali e, una volta rinnovato il ciclo, si rigenerano.

In questi processi gli orologi interni si sincronizzano con gli stimoli esterni (come la luce del sole), in quanto una parte dei ritmi biologici dipende dal bagliore del Sole e della Luna, che si muovono seguendo dei cicli. Nell'essere umano ciò si manifesta con i periodi di veglia e di sonno; negli animali con i periodi di attività sessuale o le migrazioni, fra le altre cose.