

Nutrizione

Strategie
Come regolarsi
tenendo conto
della vita sociale

Come introdurre piccole modifiche graduali per costruire abitudini sostenibili nei mesi più bui dell'anno? «Per esempio, se capita spesso di cenare dopo le 21 e al mattino ci si sente stanchi o affaticati, si può provare per 1-2 settimane ad anticipare la cena oppure renderla più leggera spostando parte delle calorie sul pranzo o sullo spuntino a metà pomeriggio. Molte persone, facendo questo piccolo cambiamento, notano un sonno più profondo e una digestione meno

pesante», chiarisce Fontana. «Se, invece, si ha una vita sociale intensa e e si mangia spesso in compagnia, non è necessario rinunciare, anzi è una delle attività "amiche" della salute. In questi casi, il consiglio è di mantenere il pasto equilibrato, evitare eccessi troppo vicini all'ora di andare a dormire, scegliere porzioni moderate e metodi di cottura leggeri. La qualità del cibo può contare più dell'orario».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In inverno meglio mangiare prima

Anticipare l'orario dei pasti principali favorisce la perdita di peso e migliora glicemia, pressione e profilo lipidico

di **Anna Fregonara**

In inverno, quando la quantità di luce naturale diminuisce, si adattano alla stagione anche i ritmi circadiani, i nostri orologi biologici di circa 24 ore che regolano funzioni fondamentali come il sonno, la temperatura corporea, la produzione di ormoni, il metabolismo e i livelli di energia. «La melatonina, per esempio, tende a essere prodotta prima e in quantità maggiori, inducendo più sonnolenza. Il cortisolo, l'ormone del risveglio, può avere un picco mattutino meno netto, rendendo più difficile sentirsi attivi al mattino», spiega Luigi Fontana, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic & Healthy Longevity Program presso l'università di Sydney.

«La serotonina si riduce contribuendo a un possibile calo dell'umore, e diminuisce la sensibilità all'insulina nelle ore serali, con una gestione meno efficiente degli zuccheri. Cambiano anche fame e digestione, sia per motivi fisiologici sia perché si passa più tempo in casa, con una maggiore tendenza a fare spuntini o cenare tardi. Anche il dispendio energetico segue un ritmo circadiano: è più alto al mattino e cala alla sera».

Mangiare prima nei mesi invernali potrebbe, quindi, rivelarsi una strategia utile per sentirsi meglio?

Una meta-analisi di 29 studi pubblicata su *Jama Network Open* suggerisce come concentrare più calorie nella prima parte della giornata,



Il momento giusto della cena deve comunque tenere conto di diversi fattori, fra cui il cronotipo individuale

nata, ridurre il numero di pasti e anticipare l'orario di quelli principali è associato a una maggiore perdita di peso e a migliori parametri metabolici, come glicemia, pressione arteriosa e profilo lipidico. «La prima ragione riguarda il metabolismo che segue un ritmo circadiano preciso», chiarisce l'esperto.

«Al mattino l'organismo è più sensibile all'insulina e utilizza meglio gli zuccheri; di sera, invece, lo stesso pasto può causare picchi glicemici più alti e favorire l'accumulo di grasso. Mangiare quando il metabolismo è più attivo significa lavorare in sincronia con i ritmi naturali del corpo, facilitando l'uso dell'energia e la gestione del peso. La seconda ragione riguarda digestio-



ne e qualità del sonno. La sera, i processi digestivi rallentano: cenare troppo tardi, soprattutto a ridosso del momento di coricarsi, può disturbare il riposo, aumentando il rischio di reflusso, risvegli notturni o sonno non ristoratore. Lasciare 2-3 ore tra cena e sonno permette all'apparato digerente di completare le sue funzioni e al sistema nervoso di prepararsi al riposo, disattivandosi e, di conse-

Mangiare quando il metabolismo è più attivo significa lavorare in sincronia con i ritmi naturali del corpo

guenza, favorendo un sonno più profondo. Infine, la minore esposizione alla luce solare può rendere più difficile mantenere stabili i ritmi quotidiani e influire su umore, energia e alimentazione. Per questo motivo, orari regolari dei pasti, compresa una cena anticipata, possono diventare un utile segnale di stabilità, aiutando l'organismo a mantenere un ritmo interno coerente anche in assenza di una chiara guida luminosa».

Anticipare la cena non è, però, una regola valida per tutti. Il momento in cui si consuma l'ultimo pasto della giornata dipende da diversi fattori: il livello di attività fisica, il cronotipo individuale (cioè se si è «gufi» o «alodole»), gli impegni familiari e lavorativi, eventuali condizioni mediche. «Ascoltarsi è la strategia più utile. Vivere in benessere non significa inseguire la perfezione, ma coltivare consapevolezza: osservare come cambiano sonno, energia, fame o digestione con l'arrivo dell'inverno e introdurre piccole modifiche graduali che si adattino al proprio ritmo di vita e alla stagione», conclude Fontana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA