

Nutrizione

L'auto-test
Chiediamoci
in quali ore del giorno
siamo più vigili

Per capire che tipo di cronotipo siamo, esistono questionari scientificamente validati, usati anche in ambito clinico e nella ricerca, che aiutano a inquadrare i ritmi sonno-veglia e a personalizzare indicazioni come quelle della dieta mediterranea. «Ci sono però anche test rapidi che si possono fare a casa», spiega la ricercatrice Muscogiuri. «Il più semplice richiede meno di mezzo minuto e consiste nel farsi alcune domande come: "In quale momento della giornata ci si sente più vigile e

produttivo?"; "Se potessi scegliere liberamente gli orari, a che ora mi sveglierei e andrei a dormire?"; "Ho fame al mattino o preferisco mangiare più tardi nella giornata?". Le risposte non danno una diagnosi, tuttavia sono una guida pratica per chiarirsi le idee sul proprio cronotipo. Sono alcune delle stesse domande che possiamo sentirci porre da un medico per la valutazione del cronotipo nella pratica clinica».

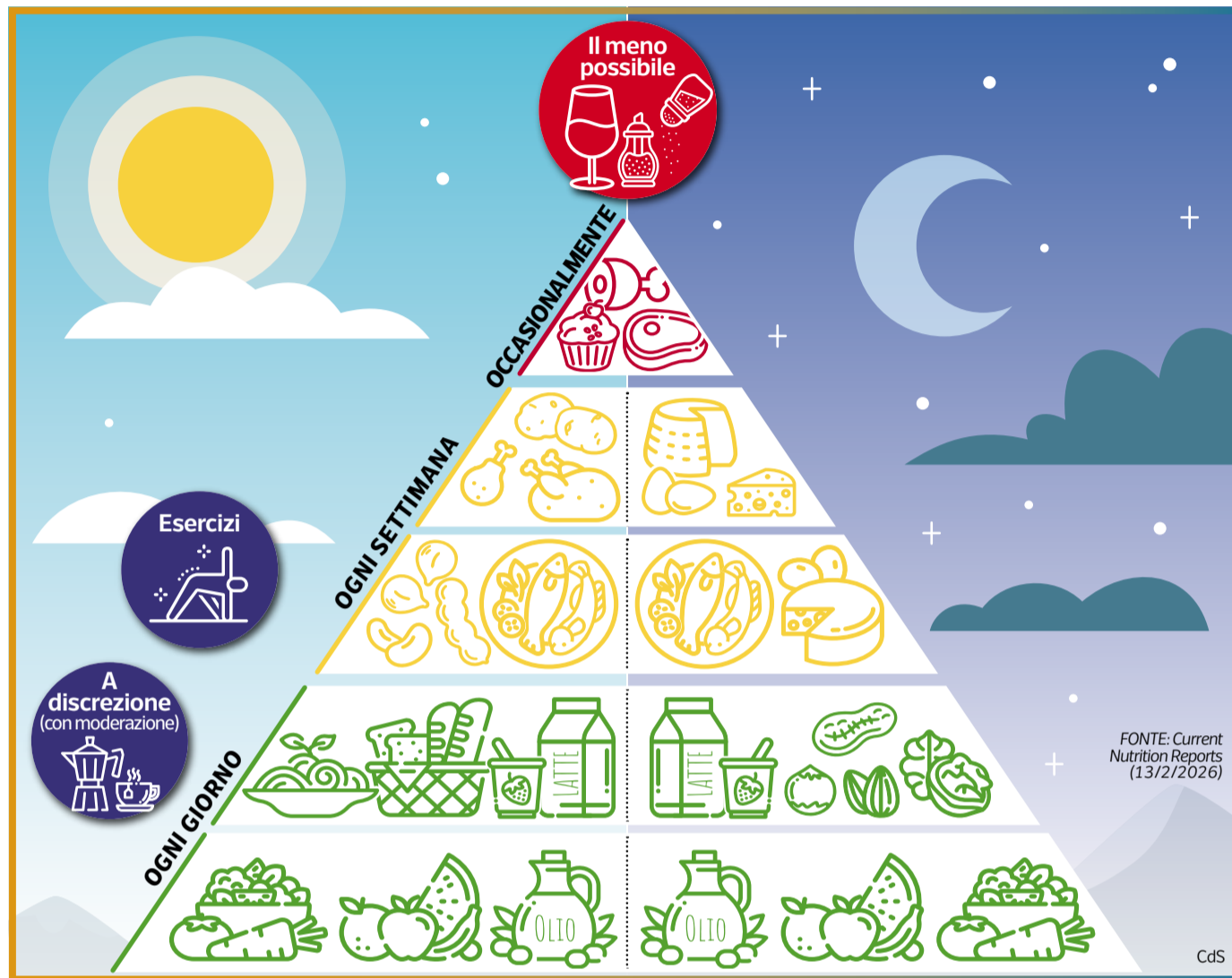
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un gruppo di ricercatori italiani ha proposto di aggiornare la piramide alimentare introducendo come nuova variabile da considerare la predisposizione individuale a essere «allodole» oppure «gufi»

Quando si parla di dieta si è abituati a pensare a cosa e a quanto mangiare. La sintesi più immediata di questo approccio è la piramide alimentare che traduce in un colpo d'occhio frequenze e proporzioni dei diversi gruppi di alimenti.

In Italia, il riferimento più noto è la piramide della dieta mediterranea, uno dei modelli nutrizionali più studiati. Sempre più evidenze scientifiche collegano una buona aderenza a questo stile alimentare a un minor rischio di malattie croniche non trasmissibili, in particolare patologie cardiovascolari (infarto e ictus) e diabete di tipo 2, a una più bassa incidenza di alcuni tumori e a un migliore profilo di salute metabolica.

Un gruppo di ricercatori italiani, in uno studio pubblicato su *Current Nutrition Reports*, ha proposto di aggiornarla introducendo una variabile in genere trascurata: il cronotipo, ossia la predisposizione individuale a essere più «allodole» (cioè chi tende a essere attivo e ad alzarsi



FONTE: Current Nutrition Reports (13/2/2026)

CdS

La dieta mediterranea basata sul cronotipo

di Anna Fregonara

presto), o più «gufi» (chi preferisce tirare tardi), con effetti sugli orari di sonno e veglia e, di riflesso, su quando tendiamo a mangiare.

È nata così la *Piramide della dieta mediterranea basata sul cronotipo*, sviluppata grazie alla collaborazione tra la Società Italiana di Endocrinologia (Sie) e l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi).

«Non snatura i principi della dieta mediterranea, mette piuttosto in relazione la qualità dei cibi con il bioritmo della giornata», esordisce Annamaria Colao, docente di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli, vicepresidente del Consiglio Superiore di Sanità e coautrice dello studio.

Quindi, la dieta mediterranea resta identica, ma i simboli del sole e della luna aggiunti alla piramide che già conosciamo offrono una guida pratica su quando sarebbe meglio collocare gli alimenti nella giornata, con l'obiettivo di rispettare con più facilità i ritmi sonno-veglia, aspetto importante per il nostro benessere.

«L'olio extravergine di oliva, principale fonte di grassi monoinsaturi e ricco di com-

«A trarre maggior vantaggio dalla nuova piramide dovrebbero essere i cronotipi serali che spostano in avanti i pasti, saltano spesso la colazione e concentrano nelle ore notturne alimenti ad alta densità energetica, abitudini che, nel complesso, si associano a un rischio cardiometabolico più elevato»

posti associati a un miglioramento di indicatori di funzione endoteliale e a una riduzione di segnali di infiammazione, resta distribuito in tutto il giorno rispettando le quantità complessive indicate dalle linee guida (tre cucchiaini) o dal proprio medico», chiarisce Luigi Barrea, primo autore dello studio, professore ordinario di Scienza dell'Alimentazione e delle Tecniche Dietetiche Applicate, Università Telematica Pegaso. «Cereali integrali, pane e pasta, principali fonti di carboidrati, andrebbero concentrati nelle ore iniziali della giornata, quando la sensibilità insulinica è più alta. La sera, invece, è consigliato limitare alimenti raffinati e amidacei, per ridurre il rischio di picchi glicemici tardivi. Per la presenza di carboidrati, legumi e frutta vengono collocati preferibilmente a colazione e a pranzo, mentre le verdure trovano spazio a ogni pasto. Pesce, carni magre e uova, fonti proteiche di elevata qualità, possono essere inseriti sia a pranzo sia a cena. Latticini, frutta secca e semi, che apportano calcio e magnesio e anche triptofano, il precursore della melatonina, sono più adatti al pasto serale per-

ché possono sostenere l'adattamento e la continuità del sonno. Noci e alcuni semi, inoltre, forniscono anche polifenoli e piccole quantità di melatonina, naturalmente presente anche in ciliegie e uva. In questa logica, associare la sera una quota moderata di carboidrati complessi può facilitare l'ingresso del triptofano nel cervello e, di conseguenza, la sintesi di serotonina, molecola anch'essa legata alla regolazione

La parola

CRONOTIPO

È un nome composto dalle parole greche chronos (tempo) e topos (luogo). Il cronotipo indica una caratteristica biologica, ovvero la predisposizione individuale a essere più «allodole» (cioè chi tende a essere attivo e ad alzarsi presto), o più «gufi» (chi preferisce tirare tardi), con effetti sugli orari di sonno e veglia e, di riflesso, su quando tendiamo a mangiare.

del sonno. Gli alimenti ad alta densità energetica, come dolci, carni rosse e alcol, sono da limitare come suggeriscono le linee guida ed è preferibile assumerli nelle ore diurne, quando la risposta metabolica è più efficiente, per ridurre il rischio di picchi glicemici e alterazioni lipidiche nelle ore notturne».

Le «allodole» di solito già seguono la crono-piramide senza rendersene conto e gli studi mostrano come abbiano una maggiore aderenza alla dieta mediterranea e ai suoi benefici sulla salute.

«Potenzialmente, a trarre il maggior vantaggio dalla nuova piramide sono i cronotipi serali che spostano in avanti i pasti, saltano spesso la colazione e concentrano nelle ore notturne alimenti ad alta densità energetica, abitudini che, nel complesso, si associano a profili metabolici meno favorevoli e a un rischio cardiometabolico più elevato», conclude Giovanna Muscogiuri, ricercatrice in Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli, coautrice dello studio. «Esiste poi un terzo profilo, il cronotipo intermedio, meno polarizzato rispetto ad «allodole» e «gufi». Anche per questo gruppo può essere indicata una graduale tendenza ad anticipare orari e apporto calorico verso schemi più vicini a quelli dei cronotipi mattutini. Il punto, però, è che l'allineamento ai ritmi circadiani deve per tutti restare compatibile con la propria vita sociale e familiare. Le evidenze aprono filoni di ricerca per capire l'impatto reale dell'allineamento circadiano sulla salute pubblica».

Che cos'è

● La Piramide della dieta mediterranea basata sul cronotipo conserva la classica struttura gerarchica degli alimenti della piramide tradizionale, in Italia «firmata» dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu), e mantiene, per quantità e frequenze, le indicazioni più aggiornate delle linee guida e dei Larn, i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana.

Obiettivi

Può aiutare nel controllo della glicemia e del peso

Da tempo la crononutrizione insiste sull'importanza non solo di che cosa mangiamo, ma anche di quando lo facciamo, sempre nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata. «Numerose prove scientifiche stanno dimostrando come l'allineamento ai ritmi circadiani abbia un ruolo sulla nostra salute metabolica, da un miglior controllo glicemico a una più efficace gestione del peso fino a esiti cardiovascolari più favorevoli», spiega la professoressa Colao. «Questo sembra accadere perché i ritmi circadiani modulano, come un orologio interno, quello che succede nel nostro organismo 24 ore su 24: influenzano l'assunzione di cibo e il dispendio energetico, la risposta metabolica ai pasti e la secrezione di insulina; regolano processi come il ciclo sonno-veglia, la produzione di ormoni (fra cui cortisolo e melatonina), la temperatura corporea, la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca, la digestione, alcune attività cerebrali e il metabolismo del glucosio».

Carboidrati

«In fondo» sottolinea l'esperta, «la crono-piramide rende più esplicito un principio spesso implicito nella vera tradizione mediterranea: collocare i carboidrati soprattutto nella prima parte della giornata, quando l'organismo tende a gestirli meglio e c'è più tempo per spendere energia; lasciare ai vegetali un ruolo trasversale lungo l'arco della giornata; evitare proteine e pasti pesanti troppo a ridosso del sonno. La sera, più che l'idea astratta di «mangiare poco», conta scegliere porzioni più leggere e alimenti che non disturbino il riposo». Alla base della piramide compaiono anche determinanti non nutrizionali, ma essenziali: attività fisica regolare e sonno adeguato e di buona qualità, fattori che si alimentano a vicenda. «Inoltre, dormire bene incide su meccanismi che regolano l'appetito, in particolare sugli ormoni leptina e grelina. Nella pratica, chi riposa a sufficienza tende, infatti, ad avere meno fame fuori orario e un miglior controllo a tavola», chiarisce Colao.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA