



## Ora solare, effetto-fuso sull'orologio biologico: quali cibi scegliere e quando mangiare

### Descrizione

(Adnkronos) Torna l'ora solare. Scatterà nella notte tra sabato 25 e domenica 26 ottobre 2025, quando le lancette si sposteranno indietro di un'ora, regalandoci 60 minuti di sonno in più al prezzo di un effetto-fuso che rischia di sballare per un po' il nostro orologio biologico. Le giornate si accorciano, il buio si allunga e il nostro organismo incamera meno luce: quanto basta per sfasare il cosiddetto ritmo circadiano causando sintomi tipici come stanchezza, sonno irregolare, fame anomala. Disturbi che si possono prevenire anche a tavola.

Quando cambia la luce spiega Paolo Bianchini, nutrizionista di Salò, Brescia cambia il modo in cui dormiamo, mangiamo e persino pensiamo. Questo accade perché il nostro corpo come un'orchestra diretta da un orologio interno che risponde a ormoni, temperatura e cibo. Se le lancette esterne si spostano, serve accordare anche quelle interne, precisa l'esperto che invita a giocare d'anticipo.

Meglio non aspettare la notte del cambio d'ora per correre ai ripari raccomanda -. Iniziare a regolare i pasti e scegliere alimenti mirati già qualche giorno prima aiuta il corpo ad adattarsi. Mentre molti sottovalutano quanto l'alterazione del ritmo circadiano influenzi la produzione ormonale e la capacità del corpo di mantenere costante il livello energetico, è proprio in questi giorni che si osservano più facilmente sbalzi d'umore, difficoltà di concentrazione e senso di fame anticipato, elenca Bianchini. La regolazione del ritmo circadiano passa anche dalla tavola ribadisce attraverso alimenti che favoriscono un corretto equilibrio biochimico.

Lo specialista è autore di un metodo che porta il suo nome, basato sul concetto che ogni alimento è un segnale biochimico per l'organismo e che l'equilibrio tra ormoni è la chiave per un benessere duraturo. Secondo il metodo Bianchini, dunque, alcuni alimenti possono aiutare concretamente a ristabilire l'equilibrio del ritmo circadiano, grazie alle loro proprietà biochimiche.

Per contrastare il fuso d'autunno, il nutrizionista consiglia 4 cibi e 1 spezia.

- 1) Pesce azzurro (come sgombero, alici o salmone): È ricco di acidi grassi omega-3 e favorisce la sintesi di vitamina D, fondamentale per la regolazione della melatonina;
- 2) Uova: grazie al contenuto di triptofano e vitamina B6, supportano la produzione di serotonina e melatonina, migliorando la qualità del sonno;
- 3) Verdure a foglia verde (come spinaci o bietole): grazie al loro apporto di magnesio aiutano a ridurre il cortisolo, l'ormone dello stress, e favoriscono il rilassamento muscolare;
- 4) Frutta secca: stabilizza la glicemia e sostiene il rilascio degli ormoni del benessere;
- 5) Zafferano: agisce sulla modulazione di serotonina e dopamina, contribuendo a mantenere l'umore stabile e una maggiore lucidità mentale.

Attenzione però anche al timing. Per favorire la naturale sincronizzazione del ritmo interno, anche gli orari in cui si mangia giocano un ruolo fondamentale, insegna l'esperto che teorizza un orologio biochimico per i pasti. «Ogni momento della giornata attiva risposte ormonali diverse» e «mangiare seguendo l'orologio del nostro corpo significa aiutare metabolismo, sonno e mente a lavorare in sintonia», rimarca Bianchini.

Per esempio chiarisce al mattino tra le 7 e le 8.30 il corpo gestisce meglio alimenti con un carico glicemico più alto, mentre la sera serve leggerezza e regolarità, con la cena entro le 20.30. È in quella fascia che la ghiandola pineale inizia a produrre melatonina e l'organismo si prepara al riposo. Mangiare tardi o in modo sbilanciato, invece, ostacola questo equilibrio naturale.

»

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Ottobre 20, 2025

## Autore

redazione