



Cenare presto dà??inverno, il consiglio del medico: â??Ecco perchÃ© Ã“ meglioâ?

•

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Cena â??alla spagnolaâ??, quasi alle 22, o â??allâ??ingleseâ??, ovvero alle 18? In Italia si sceglie sempre una via di mezzo in base alle esigenze lavorative e di famiglia, ma dà??inverno ci potrebbero essere altre variabili per far anticipare il pasto serale. A suggerire la soluzione Ã“ lâ??immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum. â??Eâ?? una scelta che incide direttamente sulla nostra salute intestinale e sul nostro benessere generale. In particolare nei mesi invernali, quando le giornate si accorciano e lâ??organismo Ã“ naturalmente predisposto al riposo, lâ??orologio interno (il ritmo circadiano) amplifica il suo messaggio: Ã“ ora di rallentare. La letteratura scientifica sostiene che consumare lo stesso pasto â??tardiâ?? (ad esempio alle 22) rispetto a â??prestoâ?? (alle 18) porta a una glicemia post-pasto piÃ¹ alta e a una minore capacitÃ di bruciare grassiâ?• dice allâ??Adnkronos Salute.

Secondo i principi della crononutrizione, â??il nostro metabolismo non Ã“ una macchina che lavora alla stessa velocitÃ 24 ore su 24. Eâ?? come un ufficio â?? spiega Minelli â?? Mattina-pranzo: lâ??ufficio Ã“ a pieno regime. Gli ormoni, come lâ??insulina, lavorano in modo efficiente per gestire zuccheri e grassi. Sera-notte: lâ??ufficio chiude. Lâ??organismo si prepara al sonno, la sensibilitÃ insulinica diminuisce e la capacitÃ di bruciare calorie si riduce. Cenare tardi (dopo le 20 o 21) in inverno significa costringere il â??personale metabolicoâ?? a lavorare fuori orario. Oltretutto â?? avverte lâ??immunologo â?? lâ??intestino e il suo operoso inquilino, ovvero il microbiota, sono estremamente sensibili al ritmo circadiano. Una cena pesante o troppo tardiva, specialmente se ricca di grassi, sottopone lâ??intestino a un carico eccessivo proprio quando le sue funzioni digestive stanno rallentando. Il cibo permane nello stomaco e nellâ??intestino piÃ¹ a lungo, aumentando il rischio di reflusso, gonfiore e cattiva digestioneâ?•.

Lâ??orario del pasto influenza direttamente le oscillazioni quotidiane del microbiota.

â??Unâ??alimentazione sregolata o troppo serale puÃ² alterare lâ??equilibrio della flora batterica, che Ã“ fondamentale per mantenere in buona funzionalitÃ il sistema immunitario e la produzione di

sostanze benefiche. Per favorire al massimo la salute intestinale e il riposo, il suggerimento Ã“ quello di terminare la cena almeno 2-3 ore prima di andare a dormire. Quindi la fascia oraria ottimale in inverno Ã“ tra le 18 e le 19.30 con un limite massimo consigliato delle 20â?•, sintetizza Minelli.

Come fare per cambiare abitudini? â??Se cenare alle 19 sembra un obiettivo irraggiungibile in funzione di altri abitudini giÃ consolidate â?? suggerisce lâ??esperto â?? si potrebbe intanto spostare lâ??orario della cena di soli 10-15 minuti ogni 3-4 giorni. Il corpo si adatterÃ senza traumi. Inserite uno spuntino bilanciato a metÃ pomeriggio (yogurt, frutta secca, o un frutto) per non arrivare affamati a cena ed evitare abbuffate tardive â?? consiglia inoltre il medico nutrizionista â?? Privilegiate proteine magre (pesce, legumi, carni bianche) e verdure cotte (piÃ¹ digeribili la sera) e moderate la porzione di carboidrati complessi. In sintesi, il â??quandoâ?? Ã“ importante quanto il â??cosaâ??. Dare ascolto allâ??orologio biologico: in inverno cenare presto Ã“ una piccola scelta quotidiana che regala grandi benefici a metabolismo, sonno e, soprattutto, al benessere dellâ??intestinoâ?•.

Minelli propone anche una ricetta: la zuppa leggera di lenticchie rosse e curcuma con spinacino fresco. â??Eâ?? perfetta perchÃ© le lenticchie rosse decorticate cuociono velocemente e sono piÃ¹ digeribili, la curcuma aiuta lâ??azione antinfiammatoria e lo spinacino fresco apporta fibre e nutrienti senza appesantire â?? elenca il medico â?? Ingredienti (per 2 persone): lenticchie rosse decorticate; brodo vegetale (o acqua) 500 ml; curcuma in polvere (1 cucchiaino raso); zenzero fresco (un pezzetto di 1 cm circa); spinacino fresco 50 g, aggiunto a fine cottura per mantenerlo croccante e digeribile; olio Evo (1 cucchiaino a crudo). Infine, sale e pepe quanto basta.

â??Sciaccquare velocemente le lenticchie rosse decorticate sotto acqua corrente fredda â?? indica Minelli â?? In una pentola, portare a ebollizione il brodo vegetale (o lâ??acqua). Aggiungere le lenticchie, la curcuma e il pezzetto di zenzero sbucciato e tagliato a fettine sottili. Abbassare la fiamma e lasciate cuocere per circa 15-20 minuti, o fino a quando le lenticchie non si saranno sfaldate creando una consistenza cremosa. Salare verso fine cottura. Spegnere il fuoco e togliete le fettine di zenzero (se non gradite). Aggiungere lo spinacino fresco e mescolare: il calore residuo lo ammorbidirÃ leggermente, mantenendolo digeribile. Servire la zuppa tiepida. Finire il piatto con un filo di olio Evo a crudo e una macinata di pepe nero, che aiuta anche lâ??assorbimento della curcuma. Le lenticchie rosse decorticate â?? conclude â?? non provocano gonfiore quanto gli altri legumi, minimizzando lo stress digestivo (a meno di problematiche allergiche, come ad esempio lâ??allergia al nichel del quale la lenticchia Ã“ un ricco serbatoio). Eâ?? una zuppa che si prepara in meno di 25 minuti, rendendola ideale per cenare entro le 19.30â?•.

â??

salute

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

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

---

## 1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 6, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*