

## Spuntino di mezzanotte? Non Ã una buona idea, lo snack fa male all'intestino

### Descrizione

(Adnkronos) â

Snack di mezzanotte antistress? Eâ capitato a tutti, nelle notti insonni, di cedere alla tentazione di uno spuntino quando tutti dormono e il sole Ã calato ormai da ore. Ma non Ã una buona idea e non solo per lâ effetto sul peso e sulla bilancia. Parola di scienziati. Una nuova ricerca, che verrÃ presentata alla Digestive Disease Week (Ddw) 2026, svela lâ impatto che lâ alimentazione notturna ha sull'intestino, in combinazione proprio con lo stress. Eâ noto che questa combinazione â stress cronico e pasti fuori orario â puÃ alterare la funzionalitÃ intestinale. Lo studio suggerisce che mangiare a tarda notte amplifica questi effetti, con implicazioni sia per la salute dell'apparato digerente che per il microbiota intestinale.

â Non conta solo cosa si mangia, ma anche quando lo si mangiaâ, avverte Harika Dadigiri, prima autrice dello studio e specializzanda del New York Medical College â Saint Mary's and Saint Clare's Hospital. â E quando siamo giÃ sotto stress, quel momento puÃ rappresentare un â doppio colpoâ per la salute intestinaleâ.

I ricercatori hanno analizzato i dati di oltre 11mila partecipanti al National Health and Nutrition Examination Survey per esaminare i legami tra stress cronico, consumo di pasti a tarda notte e disfunzioni intestinali.

Risultato: le persone con un punteggio elevato in termini di stress fisiologico cumulativo riflesso nell'indice di massa corporea (Bmi), nel livello di colesterolo e nella pressione sanguigna, che hanno anche riferito di consumare piÃ del 25% delle calorie giornaliere dopo le 21, avevano una probabilitÃ 1,7 volte maggiore di soffrire di problematiche intestinali rispetto a chi aveva punteggi inferiori e non mangiava a tarda notte. Analogamente, i dati di oltre 4mila partecipanti all'American Gut Project hanno evidenziato che le persone con alti livelli di stress e abitudini alimentari notturne avevano una probabilitÃ 2,5 volte maggiore di segnalare problemi intestinali. Queste persone presentavano una diversitÃ del microbiota intestinale significativamente inferiore, con un potenziale effetto negativo non limitato all'intestino ma doppio: lâ orario dei pasti potrebbe amplificare lâ impatto dello stress sul microbiota attraverso lâ asse intestino-cervello, ovvero il sistema di comunicazione bidirezionale che coinvolge nervi, ormoni e batteri intestinali.

Lo studio Ã di tipo osservazionale, quindi i risultati evidenziano associazioni, piuttosto che rapporti di causa-effetto, precisano gli esperti. Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere meglio come stress, abitudini alimentari e salute intestinale siano collegati. Tuttavia, i risultati sottolineano la crescente consapevolezza che si sta acquisendo dell'importanza della crononutrizione: cioÃ dell'influenza del ritmo circadiano del corpo sul modo in cui lâ organismo elabora il cibo. Dopo lunghe e faticose giornate, Ã comprensibile concedersi uno spuntino a tarda notte, osserva Dadigiri, che si annovera tra chi cede a questa abitudine controproducente. â Non voglio certo fare la parte della polizia del gelatoâ, sorride la ricercatrice. â Tutti dovrebbero mangiarlo, ma magari

---

preferibilmente al mattino. Piccole abitudini costanti, come mantenere una routine alimentare strutturata, possono contribuire a promuovere un'â?alimentazione pi? regolare e a sostenere la funzione digestiva nel tempoâ?, conclude.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### **Categoria**

1. Comunicati

### **Tag**

1. Ultimora

### **Data di creazione**

Aprile 24, 2026

### **Autore**

redazione

*default watermark*