



Anche la dieta mediterranea evolve, pi  efficace se segue l'orologio biologico: i consigli

Descrizione

(Adnkronos) La dieta mediterranea, modello di longevit  , si aggiorna e diventa a 3 dimensioni, aggiungendo per la prima volta alla quantit  e alla qualit  dei nutrienti anche la loro collocazione temporale in armonia con i ritmi biologici, ormonali e metabolici, nell'arco delle 24 ore. Questo nuovo approccio sviluppato dalla Societ  italiana di endocrinologia (Sie) insieme all'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), pubblicato su Current Nutrition Reports a pochi giorni dalla Giornata mondiale contro l'obesit  del 4 marzo ridisegna la piramide della dieta mediterranea tradizionale sincronizzando le raccomandazioni alimentari, che restano invariate, con l'orologio biologico e le oscillazioni ormonali (insulina, cortisolo e melatonina), offrendo cos  una strategia concreta contro obesit  e malattie metaboliche.

La dieta mediterranea non   solo una questione di cosa si mangia, ma soprattutto di quando lo si fa spiega Diego Ferone, presidente Sie, ordinario di Endocrinologia all'universit  di Genova. Le evidenze scientifiche recenti sottolineano infatti che il metabolismo   profondamente regolato dagli ormoni e segue un'organizzazione circadiana. Ormoni chiave come insulina, cortisolo, melatonina, leptina e grelina oscillano nel corso delle 24 ore, modulando la risposta metabolica ai nutrienti, l'appetito, il dispendio energetico e la qualit  del sonno. Mangiare gli stessi alimenti in momenti diversi della giornata pu  quindi produrre effetti metabolici differenti, con implicazioni rilevanti per il rischio di sovrappeso e obesit  e disfunzioni endocrine associate all'incremento ponderale, non solo diabete mellito di tipo 2, ma anche alterazioni della funzionalit  delle ghiandole endocrine.

Il nuovo modello introduce dunque la dimensione tempo, inserendo i simboli del sole e della luna accanto al disegno della piramide, per indicare i momenti migliori per consumare determinati alimenti. Il simbolo del sole suggerisce il consumo quotidiano entro la prima parte della mattina, per sfruttare la massima sensibilit  all'insulina, di carboidrati complessi (cereali, pasta e pane preferibilmente integrali), legumi, frutta, verdura e ortaggi. Il simbolo della luna orienta invece verso i pasti serali, quando aumenta il rischio di picchi glicemici e accumulo di grasso, il consumo di proteine magre, verdure e alimenti amici del sonno come noci, semi e latticini, ricchi di triptofano e melatonina che favoriscono il riposo e la rigenerazione muscolare notturna, illustra Luigi Barrea, primo firmatario del

documento di aggiornamento e consigliere Sie, ordinario di Nutrizione clinica e Dietetica applicata all'Università Pegaso di Napoli. Infatti, prosegue, "consumare 40 grammi di proteine prima di dormire può aumentare la sintesi proteica muscolare del 33%, contrastando la perdita di massa muscolare. E spostare il 5% dell'energia dai grassi ai carboidrati durante la colazione aiuta a ridurre drasticamente il rischio di sindrome metabolica". Quanto all'olio extravergine d'oliva, "rimane il protagonista indiscusso, utilizzabile in modo flessibile per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti universali, sia di giorno che di sera" specifica Massimiliano Caprio, ordinario di Endocrinologia dell'Università Telematica San Raffaele di Roma. "Un alto consumo di olio evo ricorda che riduce il rischio di malattie cardiovascolari del 39% e dimezza la mortalità. E per ogni incremento di soli 10 g al giorno di olio evo si riduce ulteriormente il rischio cardiovascolare del 10%".

La vera innovazione del modello, rimarcano gli esperti, "l'attenzione al cronotipo individuale. I "gufi", persone con cronotipo serotino, tendono a saltare la colazione e a concentrare l'assunzione di cibo nelle ore serali, quando la sensibilità insulinica è ridotta e la regolazione glicemica è meno efficiente, con potenziali conseguenze negative sulla salute metabolica. La nuova piramide della dieta mediterranea li aiuta a riallinearsi gradualmente, concentrando il carico calorico nelle ore di luce per evitare il social jetlag metabolico, cioè il disallineamento con i ritmi biologici interni, dovuto all'irregolarità delle attività sociali. Le "allodole", persone mattiniere, sono invece naturalmente predisposte a una maggiore aderenza alla dieta mediterranea, e beneficiano di una colazione ricca, di un pranzo sostanzioso e di una cena leggera, principalmente su base proteica.

La nuova piramide non è solo una guida alimentare, ma un manifesto che rafforza il concetto di dieta mediterranea come stile di vita globale. "Il nuovo modello include infatti anche attività fisica alla luce del sole, sonno di qualità, convivialità e rispetto della biodiversità stagionale che concorrono in modo integrato al mantenimento della salute endocrino-metabolica" evidenzia Salvatore Cannavò, presidente eletto Sie, ordinario di Endocrinologia all'Università di Messina. "In linea con il riconoscimento Unesco della dieta mediterranea come Patrimonio culturale immateriale dell'umanità, il nuovo modello valorizza una visione olistica che unisce tradizione, sostenibilità e innovazione scientifica".

"Integrare la dimensione temporale e ormonale nella dieta mediterranea significa aggiornare un patrimonio culturale straordinario alla luce delle più moderne conoscenze endocrinologiche. Questa nuova piramide rappresenta uno strumento utile non solo per la prevenzione, ma anche per la pratica clinica, in un'ottica di nutrizione sempre più personalizzata e fisiologicamente fondata", conclude Ferone.

"

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 3, 2026

Autore

redazione

default watermark