



Cenare presto dâ??inverno, il consiglio del medico: â??Ecco perch      meglio  ?

•

Descrizione

(Adnkronos) â??

Cena â??alla spagnola  , quasi alle 22, o â??allâ??inglese  , ovvero alle 18? In Italia si sceglie sempre una via di mezzo in base alle esigenze lavorative e di famiglia, ma dâ??inverno ci potrebbero essere altre variabili per far anticipare il pasto serale. A suggerire la soluzione    lâ??immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum. â??E   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    naturalmente predisposto al riposo, lâ??orologio interno (il ritmo circadiano) amplifica il suo messaggio:    ora di rallentare. La letteratura scientifica sostiene che consumare lo stesso pasto â??tardi   (ad esempio alle 22) rispetto a â??presto   (alle 18) porta a una glicemia post-pasto pi  ¹ alta e a una minore capacit   di bruciare grassi  , dice all  Adnkronos Salute.

Secondo i principi della crononutrizione, â??il nostro metabolismo non    una macchina che lavora alla stessa velocit   24 ore su 24. E   come un ufficio â?? spiega Minelli â?? Mattina-pranzo: lâ??ufficio    a pieno regime. Gli ormoni, come lâ??insulina, lavorano in modo efficiente per gestire zuccheri e grassi. Sera-notte: lâ??ufficio chiude. L  organismo si prepara al sonno, la sensibilit   insulinica diminuisce e la capacit   di bruciare calorie si riduce. Cenare tardi (dopo le 20 o 21) in inverno significa costringere il â??personale metabolico   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 nell  intestino pi  ¹ a lungo, aumentando il rischio di reflusso, gonfiore e cattiva digestione  .

L  orario del pasto influenza direttamente le oscillazioni quotidiane del microbiota.

  Un  alimentazione sregolata o troppo serale pu  ² alterare lâ??equilibrio della flora batterica, che    fondamentale per mantenere in buona funzionalit   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? âSe cenare alle 19 sembra un obiettivo irraggiungibile in funzione di altri abitudini giÃ consolidate â suggerisce lâesperto â si potrebbe intanto spostare lâorario 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 (piÃ digeribili la sera) e moderate la porzione di carboidrati complessi. In sintesi, il âquandoâ Ã importante quanto il âcosaâ. Dare ascolto allâorologio biologico: in inverno cenare presto Ã una piccola scelta quotidiana che regala grandi benefici a metabolismo, sonno e, soprattutto, al benessere dellâintestinoâ.

Minelli propone anche una ricetta: la zuppa leggera di lenticchie rosse e curcuma con spinacino fresco. âEâ perfetta perchÃ le lenticchie rosse decorticate cuociono velocemente e sono piÃ digeribili, la curcuma aiuta lâazione 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.

âSciogliere velocemente le lenticchie rosse decorticate sotto acqua corrente fredda â indica Minelli â In una pentola, portare a ebollizione il brodo vegetale (o lâacqua). 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. Spegnerne 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 lâassorbimento 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 lâallergia 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 (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 6, 2025

Autore

redazione

default watermark