



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 più¹ 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 Salò², 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 sgombro, 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 per² 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 (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 20, 2025

Autore

redazione