



Ora solare, dalla zucca ai broccoli fino al melograno: i cibi autunnali per ritrovare l'equilibrio

Descrizione

(Adnkronos) L'arrivo dell'ora solare che arriverà tra sabato 24 e domenica 25 ottobre. L'arrivo dell'ora solare non è una semplice parentesi organizzativa da risolvere spostando indietro di sessanta minuti le lancette degli orologi, né tanto meno l'origine di ipotetici ed esagerati malesseri passeggeri. Rappresenta, al contrario, la prima vera boa di segnalazione ufficiale che la natura ci offre per certificare un cambio di stagione metabolico. Quando il buio si anticipa e il clima comincia a virare verso il freddo, l'organismo richiede una fisiologica riorganizzazione dei propri ritmi e dei propri schemi alimentari. Continuare a mangiare come se fossimo ancora in piena estate, o al contrario cercare scorciatoie miracolose, significa ignorare i segnali con cui il corpo si adatta all'ambiente. La tavola d'autunno diventa così il principale strumento di sincronizzazione tra la nostra biologia e la disponibilità della terra, offrendo esattamente ciò che serve quando serve. È l'analisi per Adnkronos Salute dell'immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica all'università Lum, Giuseppe Degennaro.

In questo scenario di transizione, la zucca e gli ortaggi a polpa arancione svolgono un ruolo fondamentale grazie al loro contenuto di beta-carotene, un prezioso alleato nell'attività di protezione delle mucose e nel rafforzamento delle barriere epiteliali, le prime a essere sollecitate dai primi sbalzi termici. Accanto a essi, il ritorno strutturato dei legumi e dei cereali integrali garantisce un apporto costante di energia a lento rilascio e di fibre prebiotiche. Questo tipo di nutrimento riflette non solo evita i picchi glicemici ma sostiene direttamente l'attività del microbiota intestinale, il vero centro nevralgico della risposta immunitaria e metabolica della stagione fredda. Parallelamente, la frutta a guscio tipica di questo periodo, come le noci, offre una concentrazione ideale di grassi polinsaturi e minerali essenziali tra cui il magnesio, indispensabili per sostenere la plasticità del sistema nervoso proprio quando la riduzione delle ore di luce solare stimola una diversa regolazione dei neurotrasmettitori. Sul fronte delle verdure, l'ingresso nel piatto delle crucifere dai broccoli alle cime di rapa, fino alle verze attiva specifiche vie enzimatiche utili alla detossificazione epatica e alla modulazione dei processi infiammatori. Infine, frutti come il melograno e i frutti di bosco autunnali completano il quadro fornendo un'intensa carica di polifenoli e sostanze antiossidanti, capaci di proteggere le cellule e favorire la biodiversità microbica intestinale.

Interpretare il passaggio all'ora solare come un'opportunità di riallineamento significa quindi abbandonare la fretta e le soluzioni artificiali per riscoprire il valore della cronobiologia applicata alla vita quotidiana suggerisce l'immunologo. Sintonizzare i pasti con i prodotti che maturano spontaneamente in questo periodo, prediligendo cotture più calde ed evitando inutili appesantimenti serali, rappresenta la strategia più semplice e diretta per accompagnare il corpo verso la stagione fredda in perfetto equilibrio con i ritmi della natura.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 10, 2026

Autore

redazione

default watermark