

NEWSLETTER NUTRIACTIS



Gennaio 2026

Venite a
la crono-nutrizione
nella nostra
"call to action"

CRONO-NUTRIZIONE: mito o realtà scientifica?

CRONO-NUTRIZIONE:

mito o realtà scientifica?

La **crono-nutrizione**, un concetto introdotto nel 1986 dal dottor Alain Delabos, si basa sull'**adattamento della nostra alimentazione al nostro orologio biologico** (ritmo circadiano), considerando i tempi dei pasti durante la giornata.



In questa newsletter vi invitiamo a **comprendere meglio la crono-nutrizione**, ad esplorare il funzionamento del ritmo circadiano e a scoprire cosa dice la scienza al riguardo. Non dimenticate di raccogliere la nostra **sfida nell'ultima pagina**.

◆ Ritmo circadiano: l'orologio biologico del nostro corpo

Origine

"Circadiano" deriva dal latino **circa** ("intorno") e **dies** ("giorno").

Definizione

Il ritmo circadiano è un **ciclo biologico di circa 24 ore** che regola i cicli sonno-veglia.

Orologio del cervello

Questo ritmo è controllato da un **"orologio centrale"** situato **nel cervello** (il nucleo soprachiasmatico), **che sincronizza gli orologi periferici** (organi).



Funzioni

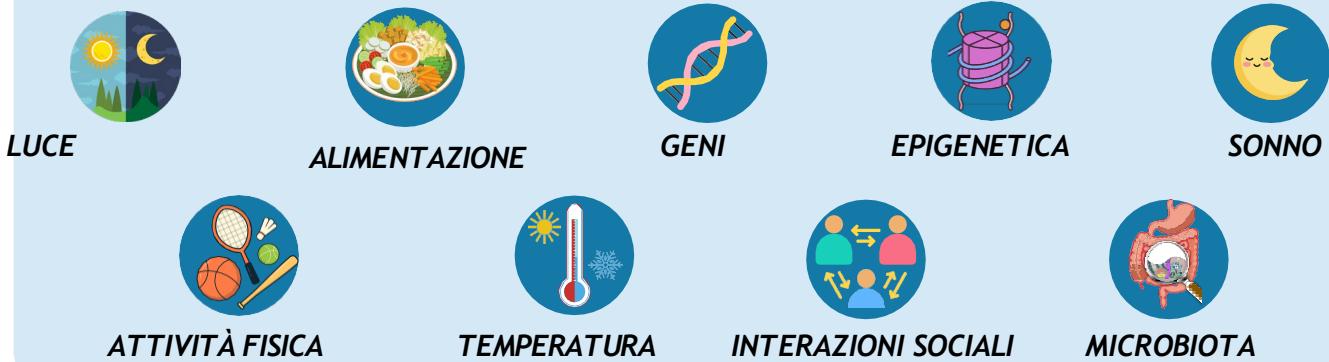
Regola numerosi processi **comportamentali e fisiologici**: veglia/sonno, digiuno/alimentazione, temperatura corporea, secrezione ormonale, digestione, ecc.

"Zeitgebers": definizione

Gli "zeitgeber" sono **segnali ambientali e sociali** che informano simultaneamente il sistema circadiano e **sincronizzano permanentemente i ritmi** biologici nell'arco delle 24 ore.

La luce del giorno è il principale "Zeitgeber" e **anche l'alimentazione** costituisce un potente sincronizzatore.

I sincronizzatori del ritmo circadiano



◆ Desincronizzazione circadiana

Quando i nostri ritmi vanno fuori fase

La **desincronizzazione circadiana** si riferisce a un **disallineamento tra il ritmo biologico interno** (ritmo circadiano) e i **fattori esterni che normalmente regolano questo ritmo**, come il ciclo luce-buio, gli orari del sonno, i pasti o le attività sociali e professionali. I disturbi circadiani si manifestano spesso con una distribuzione anomala del sonno nelle 24 ore.

I desincronizzatori

La desincronizzazione circadiana può essere innescata da vari fattori interni (ad esempio, patologia, stress) ma anche da **fattori esterni come:**



POSTO DI LAVORO



ALIMENTAZIONE IRREGOLARE



JET LAG



**SONNO
IRREGOLARE**



FARMACI



SCHERMI
(luce artificiale)

I rischi associati:

Stanchezza / disturbi del sonno

Disturbi metabolici

Ansia/depressione

Malattie cardiovascolari



Malattie neurodegenerative

Diabete di tipo 2

Sovrapeso/obesità

Tumori

◆ I pilastri della crono-nutrizione

La crono-nutrizione si basa sul principio che il nostro corpo segue **un ritmo circadiano e quindi non reagisce allo stesso modo all'alimentazione a seconda dell'ora del giorno**, a causa delle fluttuazioni del suo sistema metabolico, ormonale e digestivo.



Si basa su **3 diverse dimensioni del** comportamento alimentare:

MOMENTO DEL PASTO



FREQUENZA



REGOLARITÀ



Ora del primo e dell'ultimo pasto e durata dell'intervallo (finestra alimentare)

Numero di pasti al giorno

Mangiare a orari regolari ogni giorno

❖ Impatto della crono-nutrizione: cosa dice la scienza

Colazione



Gli studi dimostrano che **saltare la colazione o consumarla tardi può avere conseguenze negative per la salute**, alterando la regolazione glicemica e lipidica e aumentando il rischio di infiammazioni di basso grado. Questi rischi potrebbero essere associati a una **cena tardiva (meno di 2 ore prima di andare a letto)**.

Saltare la colazione potrebbe aumentare il rischio di :



DIABETE



SINDROME METABOLICA



MALATTIE CARDIOVASCOLARI



SOVRAPPESO/ OBESITÀ

* Combinazione di diversi disturbi legati alla presenza di grasso addominale in eccesso. Almeno 3 dei seguenti criteri: circonferenza vita elevata, iperglicemia, alta pressione sanguigna, trigliceridi alti, bassi livelli di HDL



Alcuni studi suggeriscono che una colazione tardiva può, in alcuni casi (diabete), migliorare i livelli di zucchero nel sangue a digiuno, indicando che **l'effetto può quindi variare a seconda dello stato di salute.**

Pranzo



Alcuni studi scientifici suggeriscono che una **distribuzione energetica che favorisca una colazione precoce** (piuttosto che tardiva) può essere associata a un **rischio ridotto di diabete e a una migliore regolazione dei lipidi.**

Nelle persone in sovrappeso o obesse in trattamento per la perdita di peso, pranzare prima (non più tardi delle 15:00) potrebbe **favorire la perdita di peso e ridurre il rischio di diabete, indipendentemente dall'apporto calorico e dall'attività fisica.**



! Tuttavia, la **qualità complessiva delle prove rimane limitata**, poiché gli studi presentano un **rischio di bias e risultati talvolta contraddittori**. Sono **necessarie ulteriori ricerche** con un follow-up più lungo, una popolazione più ampia e **protocolli comparabili**.

Cena



Numerosi studi hanno dimostrato che un **ultimo pasto tardivo, cioè dopo le 20:00 e/o meno di 2 ore prima di andare a letto**, può essere associato a un **maggior rischio di:**



DIABETE



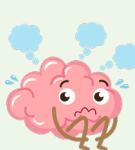
SINDROME METABOLICA



MALATTIE CARDIOVASCOLARI



SOVRAPPESO / OBESITÀ



ANSIA

Questi rischi potrebbero essere spiegati dal fatto che mangiare a tarda notte potrebbe **aumentare la sensazione di fame**, modulando gli ormoni dell'appetito (\uparrow rapporto grelina/leptina), **rallentando** al contempo **il metabolismo e favorendo l'accumulo di grasso** (\downarrow lipolisi e \uparrow adipogenesi).



Regolarità: la chiave?

La crono-nutrizione si basa su pasti regolari, anche nel fine settimana.

- ✓ Una dieta regolare, con pasti **consumati a orari prestabiliti ogni giorno**, aiuta a mantenere il ritmo circadiano sincronizzato, mentre variazioni importanti possono disturbare l'orologio interno.
- ✗ La mancanza di regolarità favorisce un'**alimentazione meno sana**, caratterizzata da un maggior consumo di alimenti ricchi di zuccheri e da un minor consumo di frutta e verdura.

❖ Conclusioni

Le ricerche sulla crono-nutrizione suggeriscono che **mangiare all'inizio della giornata** - colazione, pranzo e cena - e mantenere orari regolari per i pasti potrebbe avere **effetti benefici** sull'organismo. Tuttavia, è importante sottolineare tre punti chiave:



Questi potenziali benefici possono essere sfruttati solo nell'ambito di una dieta equilibrata e varia.



Le prove sono ancora limitate e talvolta contraddittorie, per cui sono necessari nuovi studi più lunghi e solidi per confermare questi effetti.



Prima di apportare modifiche sostanziali alle proprie abitudini alimentari, è consigliabile discuterne con un professionista della salute.



Test della crono-nutrizione



Di seguito sono riportati alcuni dei principi fondamentali della crono-nutrizione:



*Dieta ricca di fibre
(cereali integrali,
frutta/verdura, legumi)*



Cena leggera et equilibrata



Colazione sistematica



*Cenare presto
(prima delle 20:00
e almeno 2 ore
prima di andare a
letto)*



Evitare gli spuntini



Pasto equilibrato



*Mantenere un orario di
lavoro regolare*

La sfida nutrizionale di questa settimana!

- 1 Scegliete i principi di cui sopra che volete/potete mettere in pratica.
- 2 Valutate, su una scala da 1 a 10:

AL RISVEGLIO

La qualità del sonno



DOPO LA COLAZIONE

Il vostro livello di energia



DOPO IL PRANZO

Il vostro livello di sazietà



Si consiglia di registrare le valutazioni su un taccuino/telefono, in modo da poter seguire i loro progressi. Ora tocca a voi!



◆ Riferimenti

- Konstantinidou, V., & Jamshed, H. (2022). Editorial: Chrononutrition and health. *Nutrients*, 14(24), 5248. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/24/5248>
- Franzago, M., Alessandrelli, E., Notarangelo, S., Stuppa, L., & Vitacolonna, E. (2023). Chrono-nutrition: Circadian rhythm and personalized nutrition. *Nutrients*, 16(14), 2332. <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/14/2332>
- Yu, Z., & Ueda, T. (2024). Early time-restricted eating improves weight loss while preserving muscle: An 8-week trial in young women. *Nutrients*, 17(13), 2135. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/13/2135>
- Franzago, M., et al. (2025). Chrononutrition and metabolic health. *Current Nutrition Reports*. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13679-025-00610-6.pdf>
- Longo, V. D., et al. (2021). Intermittent and periodic fasting, longevity and disease. *Journal of Clinical Investigation*, 131(1), e148286. <https://www.jci.org/articles/view/148286>
- Thaiss, C. A., et al. (2014). Transkingdom control of microbiota diurnal oscillations promotes metabolic homeostasis. *Cell*, 159(3), 514–529. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23357955/>
- Wu, G., et al. (2024). Chrononutrition and gut health: Exploring the relationship between meal timing and the gut microbiome. *Nutrients*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39519556/>
- Voigt, R. M., et al. (2019). Circadian rhythmicity of the gut microbiome. *Gut Microbes*, 10(2), 1–11. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6492024/>
- Maukonen, J., & Saarela, M. (2021). Human gut microbiota: Does diet matter? *Proceedings of the Nutrition Society*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7832891/>
- Wilkinson, M. J., et al. (2024). Time-restricted eating and cardiometabolic health. *JAMA Network Open*, 7(4), e241153.
- <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2825747> Lowe, D. A., et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss. *JAMA Network Open*, 3(12), e2035150.
- <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821153> Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). (s.d.). Chronobiologie. <https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/>