Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Come influisce “l’orologio interno” sull’assunzione di cibo?

Lun 28/07/2025 - 10:20

Il momento ideale per consumare il pasto principale della giornata è l’ora di pranzo, quando gli ormoni e gli enzimi digestivi “lavorano” in modo più efficiente. L’assimilazione ottimale del cibo dipende, infatti, sostanzialmente dall’ora in cui si mangia. Il cosiddetto “orologio interno” all’organismo e la sua influenza su metabolismo, organi, ormoni, pressione sanguigna e altri processi biologici sono argomenti di cui si occupa la cronobiologia (dal greco *chronos* = tempo).

Il corpo umano segue un ritmo naturale giorno-notte o sonno-veglia ed è attivo di giorno. Questo cosiddetto “ritmo circadiano” è impostato su 24-25 ore, mentre il ritmo innato della fame è impostato su quattro-cinque ore. Il centro di controllo dell’orologio interno si trova nell’ipotalamo, all’interno del diencefalo. Esso regola, a seconda della luce del giorno, quando siamo svegli, quando dormiamo e quando sentiamo fame. Dopo la fase attiva del giorno, il riposo notturno serve al recupero fisico e mentale, ma anche alla divisione cellulare e ai meccanismi di riparazione dell’organismo. Oltre all’orologio interno centrale, in ogni organo, tessuto e cellula si trovano orologi subordinati, che regolano l’attività degli organi e il rilascio di ormoni ed enzimi.

Negli esseri umani, inoltre, si distinguono due cronotipi geneticamente determinati: le **“allodole”** (persone mattiniere), che si alzano presto spontaneamente, sono operative prima e mangiano prima, e i **“gufi”** (persone notturne), che dormono più a lungo, si attivano più tardi e mangiano più tardi. Una colazione abbondante di primo mattino viene verosimilmente assimilata peggio da un gufo rispetto a un’allodola.

Assumere tardi o di notte grandi quantità di calorie – in combinazione con altri fattori come la composizione del pasto, l’orario in cui si va a dormire e il metabolismo individuale – compromette il ritmo circadiano naturale dei tessuti e degli organi, in particolare quello del fegato e del tessuto adiposo. Le conseguenze sono un “caos ormonale”, una riduzione dell’efficacia dell’insulina e un aumento dell’accumulo di grasso nel tessuto adiposo. Ciò può aumentare il rischio di sovrappeso, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

“L’orario dei pasti è quindi importante quanto il pasto stesso”, riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Mangiare in sintonia con l’orologio interno significa assumere le sostanze nutritive quando il corpo è in grado di assimilarle al meglio. L’ideale sarebbe quindi assumere la maggior parte delle calorie e delle sostanze nutritive entro il pomeriggio e non mangiare troppo la sera”.