

A che ora dovremmo mangiare? L'esperta: «La regolarità dei pasti aiuta il metabolismo e protegge da malattie croniche» di Clara Valenzani

Gli orari in cui mangiamo possono influenzare metabolismo, glicemia, ormoni e qualità del sonno. Cinzia Myriam Calabrese, specialista in medicina interna e nutrizione clinica: «Rispettare il più possibile l'orologio biologico può aiutare a prevenire diverse patologie». Poi consiglia come distribuire pasti e spuntini anche quando le giornate sono frenetiche (Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° settembre 2026)



Tra lavoro, impegni e vita frenetica non sempre è possibile mangiare a orari regolari. In estate, inoltre, con il caldo e le ferie tendiamo a modificare ulteriormente l'orologio dei pasti: cene sul tardi, aperitivi che vanno per le lunghe, colazioni a ridosso del pranzo. **Cinzia Myriam Calabrese, specialista in Medicina interna e nutrizione clinica**, spiega come alimentarsi secondo una programmazione intelligente che possa aiutarci a vivere più in salute, **riducendo il rischio di malattie croniche e facilitando il lavoro dei nostri ormoni**.

Gli orari dei pasti influiscono sul metabolismo?

«Partiamo da un principio base: ognuno ha il suo metabolismo, quindi non c'è una regola precisa per tutti. Sicuramente il metabolismo non funziona nello stesso modo nelle 24 ore giornaliere, perché il nostro corpo risponde ai ritmi circadiani, quindi all'orologio biologico che gestisce il sonno, la veglia, la temperatura corporea, la pressione e soprattutto gli ormoni. Organizzare bene l'orario dei pasti favorisce un migliore funzionamento di questi ormoni e del metabolismo».

Di quali ormoni parliamo nello specifico?

«Uno degli ormoni che più viene influenzato dai pasti e soprattutto dagli orari è il cortisolo, perché ha un ritmo molto preciso: di solito aumenta nelle ultime ore della notte, raggiunge dei livelli elevati al mattino, ha un altro incremento mezz'oretta prima del risveglio e poi piano piano diminuisce durante il giorno».

Oltre al cortisolo?

«Altri ormoni tipici che possono subire modifiche con il ritmo della giornata sono l'insulina, con una maggiore sensibilità durante la prima parte del giorno e una migliore capacità di gestire il glucosio, e la melatonina, che ci accompagna nell'addormentamento durante la notte e aumenta nella fase serale. A seconda di come conduciamo la nostra giornata, il corpo risponde in maniera diversa».

Possiamo dire che uno stesso pasto a ore diverse avrà affetti diversi?

«Certamente. Tutti si chiedono quando sia meglio mangiare cosa: gli alimenti non cambiano dal giorno alla notte e anche le calorie rimangono le stesse al mattino, al pomeriggio e alla sera. Cambia, però, la risposta all'assunzione di un determinato alimento. Contando che ognuno di noi ha una giornata diversa (c'è chi fa i turni di notte, chi prima delle 22.00 non cena, chi si alza alle 5.00 del mattino) bisogna identificare qual è la migliore distribuzione degli alimenti per rimanere leggeri e non avere momenti critici durante la giornata».

Una programmazione intelligente può aiutarci a ridurre il rischio di malattie croniche?

«Sì. La parte intelligente è riuscire a distribuire durante la giornata tutti i nutrienti, quindi fare già una prevenzione cardiometabolica e mantenere sempre in equilibrio la sensazione di fame e quella di sazietà: non dipendono dalla nostra volontà, ma da come mangiamo. Il cortisolo per esempio è un ormone che se alterato da vita stressante o ritmo non regolare può dare di sensazione di fame o sazietà. Bisognerebbe organizzare i pasti in maniera equilibrata e senza abbuffarsi, a seconda di quanto dura la giornata e di quante ore dormiamo».

Qualche esempio concreto?

«Mangiare molto tardi la sera dà dei picchi glicemici più alti e rallenta il metabolismo dei grassi, quindi non aiuta la prevenzione cardiovascolare. Cenare non troppo tardi aiuta a smaltire meglio quello che abbiamo mangiato, che sia carboidrato, proteina o altro. Una cena tarda o abbondante può avere un influsso sul reflusso gastroesofageo, sul gonfiore addominale, sul senso di pesantezza e sulla salute del nostro microbiota in generale».

Al mattino?

«Stesso discorso per la colazione: non esiste un documento scientifico che dica che se salti la colazione dimagrisci o stai meglio. Però si è visto che chi fa colazione, oltre ad avere più energia, riesce a stabilizzare meglio il ritmo dell'insulina e del cortisolo. L'insulina equilibra il metabolismo

dei macronutrienti, proteine, grassi e carboidrati in primis: al diabetico giova fare colazione o avere una cena non troppo tarda».

Ha suggerimenti per chi ha una vita frenetica?

«Anzitutto, organizzare anche solo mentalmente la giornata alimentare in base a quella lavorativa. Ad esempio, se so che sarà difficile fare il pranzo in maniera rilassata e che starò fuori tante ore, posso fare la colazione a casa, magari non troppo abbondante, poi uno spuntino a metà mattinata e un pranzo anche frugale: un piatto freddo con una proteina, una verdura, un po' di pane e un frutto. Se so che arrivo molto tardi a cena, invece di uno spuntino pomeridiano ne farò due a distanza di due o tre ore. Ad esempio, dopo il pranzo posso concedermi un frutto e, a seguire, un piccolo panino con una proteina, come un formaggio fresco o un affettato o una crema di legumi, qualcosa che mi dia anche sazietà. In questo modo, se la mia cena sarà dopo le 21.00, non arriverò con la fame e non farò un pasto abbondante».

Mangiare più volte, dunque, senza esagerare con le quantità.

«Anche cinque pasti durante la giornata possono essere una buona soluzione: ricordiamoci che i nostri ormoni lavorano perché devono far funzionare il corpo, quindi più agevoliamo il loro lavoro, più stiamo meglio. Oltre ad avere dei risultati a livello energetico riusciamo a stabilizzare il peso, a migliorare i livelli di glicemia e di colesterolo. Di base consiglio comunque tre pasti principali e due spuntini: con i dettami della dieta mediterranea si può riuscire a organizzare una giornata intelligente».

Oltre a dormire meglio?

«La regolarità influenza anche la qualità del nostro sonno. Soprattutto per quanto riguarda le ore: se dormiamo poco o molto, gli ormoni lavorano comunque. Il nostro organismo funziona meglio quando c'è una sincronia tra la luce, il buio, il sonno, la veglia, l'attività fisica, la secrezione ormonale e l'alimentazione. Quindi mangiare tardi, dormire poco, esporsi poco alla luce solare non contribuiscono al buon funzionamento del ritmo circadiano».

Cosa succede quando questa sincronia viene meno?

«Si possono alterare i ritmi del cortisolo e della melatonina, ma anche i meccanismi di regolazione metabolica: di conseguenza, l'organismo può gestire con maggiore difficoltà la glicemia, gli zuccheri e i grassi in eccesso. Questo disallineamento scientificamente è stato associato all'insulino-resistenza, allo sviluppo di obesità, al diabete di tipo 2 e a un maggior rischio cardiovascolare. Di nuovo: non sarebbe corretto dire che cenare tardi faccia venire il diabete o una malattia cardiovascolare. È l'insieme delle abitudini e il loro protrarsi nel tempo a poter aumentare il rischio».

Anche nutrirsi rapidamente ha un impatto?

«Certamente, ma questo non significa che dobbiamo prenderci un'ora. Per il pranzo possono bastare 20-30 minuti: l'importante è mangiare con calma, invece di ingurgitare il cibo in pochi minuti. Masticare bene e non avere fretta facilita la digestione, può aiutare a ridurre disturbi come il reflusso e permette all'apparato digerente di svolgere meglio il suo lavoro. In sostanza, non conta soltanto che cosa mangiamo, ma anche il tempo che ci concediamo per farlo».

Vale sia per gli spuntini sia per i pasti più abbondanti?

«Sì, in entrambi i casi. Più mastichiamo, più facilitiamo il lavoro dell'apparato digerente: il cibo arriva nello stomaco già ben sminuzzato e può essere digerito più facilmente. Una buona masticazione favorisce, quindi, tutto il processo digestivo e contribuisce anche al benessere dell'intestino e del microbiota, che svolge un ruolo importante per la nostra salute».

Il segreto della prevenzione sta quindi nella regolarità e nell'equilibrio?

«Sì. Non sarà una cena tarda o una colazione saltata che mi esporrà alle malattie: è l'abitudine nel regolarsi che aiuta il nostro ritmo circadiano e soprattutto la risposta metabolica grazie agli ormoni che sono in equilibrio».