Metabolismo e crononutrizione: indicazioni cliniche

Annamaria Colao

Metabolismo e crononutrizione: indicazioni cliniche
Graziottin A. (a cura di), Atti e approfondimenti di farmacologia del corso ECM su "Menopausa e oltre, in salute: sfide e opportunitÃ ", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 16 settembre 2021, p. 15-17

La crononutrizione è un regime alimentare che si fonda sull'assunzione di determinati alimenti in precisi momenti della giornata seguendo i ritmi della cronobiologia.
Il concetto di crononutrizione è stato messo a punto dal dottor Alain Delabos nel 1986. Secondo la definizione data dal ricercatore, non si tratta di una vera e propria dieta quanto di un regime nutrizionale che segue il nostro orologio biologico, che a sua volta viene scandito da cambiamenti del metabolismo che intervengono nel corso della giornata. In altre parole, l'organismo ha una diversa capacità di assimilare gli alimenti nei vari momenti della giornata.
Diversi studi suggeriscono che mangiare in modo irregolare, non in linea con l'orologio biologico, predispone all'insorgenza di patologie come la sindrome metabolica, l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito di tipo 2 e l'obesità.

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org