Metabolismo e crononutrizione: indicazioni cliniche

Prof.ssa Annamaria Colao
Professore Ordinario di Endocrinologia e Oncologia molecolare e clinica, Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia, UniversitÃ Federico II di Napoli
Chairholder della Cattedra Unesco "Educazione alla Salute e allo sviluppo sostenibile"

Prof.ssa Annamaria Colao
Metabolismo e crononutrizione: indicazioni cliniche
Corso ECM su "Menopausa e oltre, in salute: sfide e opportunità", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 16 settembre 2021

Sintesi del video e punti chiave

La crononutrizione è una branca della biologia che studia le modalità con cui i bioritmi solari e lunari influiscono sulle funzionalità del nostro organismo. Questa regolazione dipende innanzitutto da un gruppo di neuroni presenti nel nucleo sopra-chiasmatico del cervello, che operano come una sorta di pace-maker generale. Ma ogni organo ha poi un proprio "interruttore" collegato a quello centrale, che sovraintende alle funzioni locali. Se non si rispetta il ritmo centrale, saltano tutti gli equilibri periferici.

In questo video, la professoressa Colao illustra:

- gli input delle funzioni cronobiologiche: alternanza luce-buio, alimentazione, movimento fisico, relazioni sociali e loro impatto sulle abitudini di riposo;
- perché la sedentarietà è un fattore indipendente di malattia;
- come ogni attività abbia un impatto endocrino che modifica i nostri assetti ormonali e determina le risposte del sistema neurovegetativo, influenzando poi, a cascata, l'efficienza del sistema immunitario;
- come funziona l'orologio biologico a livello molecolare;
- la variabilità dei livelli ormonali nei diversi momenti della giornata;
- perché ai fini di una corretta alimentazione non contano tanto le calorie introdotte, quanto ciò che si mangia e a che ora lo si mangia;
- perché una corretta comunicazione medico-paziente deve tenere conto delle diverse abitudini di consumo nelle differenti regioni d'Italia;
- le conseguenze della "cronodisruption", ossia del mancato rispetto dei bioritmi naturali nelle abitudini alimentari: obesità, sindrome metabolica, tumori, patologie cardiovascolari, disturbi dell'umore, disfunzioni cognitive;
- le evidenze risultanti dagli studi sugli animali da esperimento e sugli umani;
- che cosa si intende per "cronotipo";
- perché le "allodole" hanno un profilo cardiometabolico complessivamente migliore dei "gufi";
- come cambia il cronotipo nel passaggio dalla vita fertile alla menopausa;
- alcune indicazioni di sintesi sui consigli di salute dare alle pazienti per evitare il sovrappeso e mantenersi in forma.

© 2022 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org