Crononutrizione: per un'alimentazione sana e al momento giusto

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 â€□Educazione alla Salute e allo sviluppo sostenibileâ€□

Intervista rilasciata in occasione del 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 nuova acquisizione biologica e medica che coniuga due concetti fondamentali: il rispetto dei bioritmi che governano il funzionamento del nostro organismo, e l'importanza di un'alimentazione sana e consapevole. Solo mangiando le cose giuste al momento giusto si ottiene il migliore apporto calorico per le attività della giornata e si mantiene il peso sotto controllo.

In questo video, la professoressa Colao illustra:

- come una stessa quantità di calorie presenti in un piatto di carboidrati abbia un effetto metabolico molto diverso a seconda che venga assunta la mattina, a pranzo o la sera;
- i complessi meccanismi cerebrali che, a livello soprachiasmatico, la capacità di assorbire, senza ingrassare, i nutrienti contenuti nei nostri piatti preferiti;
- perché, in particolare, mangiare i carboidrati la mattina e la verdura la sera preserva nel tempo il peso forma e la salute.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

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