



Consumare la colazione dopo le 9 del mattino aumenta il rischio di diabete di tipo 2, ma aumentano anche glicemia, trigliceridi e proteina C-reattiva



Roma, 7 giugno 2024 - Non tutti sanno che il claim ‘la colazione è il pasto più importante della giornata’ fu inventato e diffuso dai pubblicitari di una azienda che produceva fiocchi di avena. Ma il potere di uno slogan può essere pervasivo, tanto da diventare una regola. Mantra che non tiene conto delle recenti ricerche in campo nutrizionale che hanno accreditato nuovi modelli di crononutrizione come il digiuno intermittente.

In alcuni soggetti la somministrazione, il tipo, la composizione e l’orario dei pasti però fa parte della malattia. Nelle persone con diabete, ad esempio, saltare la colazione è controindicato. La crononutrizione ci dice che l’orario dei pasti ha un impatto sui ritmi circadiani che a loro volta regolano la secrezione di diversi ormoni, tra cui i livelli di insulina.

Lo scorso anno uno studio spagnolo pubblicato su [Journal of Epidemiology](#) aveva concluso che le persone sane che facevano colazione più tardi (dopo le 9 del mattino) avevano un maggior rischio di sviluppare diabete di tipo 2. Mentre in quelli che la consumavano prima delle 8 del mattino il rischio si riduceva del 59%. I ricercatori hanno valutato un campione piuttosto ampio, di circa 100 mila persone (il 79% donne) che rende i risultati più affidabili.

E se l'orario dei pasti ha la sua importanza anche saltarli completamente può avere conseguenze negative: diverse ricerche hanno dimostrato che saltare la prima colazione fa impennare la glicemia dopo pranzo e diminuire la capacità dell'insulina di rispondere adeguatamente. Lo 'skipping breakfast' agisce come uno stress per l'organismo delle persone con diabete.



Prof. Angelo Avogaro

“Possiamo dire che un digiuno prolungato porta ad una ‘perdita di memoria’ delle cellule Beta del pancreas, come se avessero bisogno dello stimolo cibo-risposta attivato dalla colazione - sottolinea il prof. Angelo Avogaro, Presidente SID - Inoltre il digiuno mattutino aumenta il livello degli acidi grassi del sangue che interferiscono con l'efficacia dell'insulina ad abbassare i livelli di zuccheri nel sangue. La ‘crononutrizione’ ci dice che lo stesso nutriente esercita effetti metabolici differenti a seconda del momento della giornata in cui viene consumato. Meccanismo regolato da un ‘orologio centrale’ (master clock) localizzato nel cervello a livello del ‘nucleo sovra chiasmatico’, e attivato da segnali luminosi captati da alcuni recettori presenti nella retina”.

Oltre il diabete

Numerosi studi, tra cui uno di Kant e Collaboratori, hanno dimostrato che su 35mila persone la mortalità

per tutte le cause differiva a seconda dell'orario della colazione. All'avanzare dell'orario aumentavano anche glicemia, trigliceridi e proteina C-reattiva. Quest'ultima si eleva quando la colazione viene saltata, mentre la glicemia presenta valori più elevati solo negli uomini (si ipotizza che la presenza degli estrogeni abbia un effetto protettivo).