

Abitudini alimentari scorrette: non è solo ciò che si mangia, ma quando si mangia!

Autore: francesca

Data: 15 Novembre 2012



In un recente studio, pubblicato su *Nature Medicine*, il dottor **Georgios Paschos**, ricercatore della Perelman School of Medicine, University of Pennsylvania, ha cercato di spiegare quali siano le funzioni fisiologiche coinvolte nell'alimentazione notturna e quali effetti produca l'assunzione di cibo in orari scorretti.

Le **cellule adipose** del nostro corpo non solo sono in grado di immagazzinare e rilasciare energia, derivante dall'assunzione alimentare, ma anche di comunicare con il cervello circa la quantità di energia immagazzinata, attraverso l'ormone leptina. In particolare, quando le cellule adipose hanno immagazzinato energia a sufficienza dal cibo, secernono leptina, che segnala al cervello un minor bisogno di cibo e senso di sazietà. Le [cellule adipose](#) contengono inoltre un gene-orologio, l'Arntl (noto anche come Bmal1), che induce l'individuo ad alimentarsi nei momenti del giorno idonei: in modo tale che possa assumere l'energia necessaria e successivamente consumare l'energia assunta.

Lo studio americano guidato dal dottor Georgios Paschos è stato condotto su alcuni topi da laboratorio e ha previsto la rimozione del gene-orologio Arntl dalle **cellule del tessuto adiposo** dei topi. Tale soppressione genetica ha portato i topi a diventare obesi, a seguito del cambiamento delle abitudini orarie alimentari. Questi risultati hanno fatto riflettere i ricercatori sulle [complesse cause di obesità](#) negli esseri umani.

Lo studio evidenzia alcuni aspetti importanti per il nostro **benessere**: in primo luogo, consumare cibo durante le ore di riposo anziché durante le ore diurne favorisce lo stoccaggio di energia e ciò aumenta la massa grassa.

Quando il ritmo quotidiano tipico di una specie è alterato, [possono avvenire cambiamenti nel metabolismo](#). Per esempio, i lavoratori dei turni di notte hanno una maggiore prevalenza di obesità e sindrome metabolica, e i pazienti con disturbi del sonno hanno un rischio maggiore di sviluppo di obesità.

Nel loro insieme, queste ricerche, sottolineano l'importanza dell'orologio molecolare come orchestratore del metabolismo e del suo ruolo centrale per le cellule di grasso per l'assunzione di cibo e il dispendio energetico.

Fonte: Antiaging Club
www.antiagingclub.it

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/abitudini-alimentari-scorrette-non-e-solo-cio-che-si-mangia-ma-quando-si-mangia/>

Generato il 28/04/2025