

Effetti dell'orario di assunzione dei pasti sul metabolismo del glucosio: una revisione sistematica e una meta-analisi degli studi di intervento condotti sull'uomo

Questa revisione sistematica e meta-analisi mira a sintetizzare gli effetti dell'orario di assunzione dei pasti sui parametri glicemici negli studi di intervento condotti sull'uomo. Sono stati consultati i database Medline ed Embase.com per identificare studi di intervento condotti nella popolazione adulta che confrontassero direttamente diversi orari di assunzione dei pasti in relazione agli esiti glicemici. I risultati sono stati sottoposti a meta-analisi utilizzando modelli a effetti casuali oppure descritti qualitativamente mediante il metodo del conteggio dei voti. Delle 55.569 pubblicazioni sottoposte a screening, 44 studi sono stati inclusi. La durata degli studi era fino a una settimana ($n = 37$) oppure compresa tra 2 e 12 settimane ($n = 7$). Gli studi di durata più breve hanno evidenziato che un'assunzione anticipata dei pasti, rispetto a un'assunzione tardiva, riduce significativamente la glicemia postprandiale a 2 ore ($-1,51$ $[-2,03; -0,99]$ mmol/L, $I^2 = 79\%$) e il picco glicemico postprandiale ($-1,03$ $[-1,63; -0,44]$ mmol/L, $I^2 = 61\%$). Anche la glicemia media nelle 24 ore, il picco glicemico massimo nelle 24 ore, la glicemia a digiuno, l'insulina a digiuno e l'insulina postprandiale a 2 ore hanno mostrato una tendenza nella stessa direzione, sebbene le differenze non fossero statisticamente significative. Negli studi di maggiore durata, la glicemia a digiuno sembrava essere più bassa con un'assunzione anticipata dei pasti ($-0,05$ $[-0,13; 0,02]$ mmol/L, $I^2 = 27\%$). Al contrario, non sono state osservate differenze per quanto riguarda l'insulina a digiuno e l'HOMA-IR. In conclusione, questa revisione sistematica e meta-analisi evidenzia una plausibilità fisiologica secondo cui l'assunzione anticipata dei pasti potrebbe favorire un migliore controllo glicemico rispetto all'assunzione tardiva dei pasti. Tuttavia, questo effetto è stato osservato esclusivamente negli studi con una durata massima di una settimana. Inoltre, l'elevata eterogeneità tra i disegni degli studi, gli interventi e i metodi utilizzati non consente di trarre conclusioni definitive né di formulare raccomandazioni cliniche. Sono necessari studi più ampi e di maggiore durata, che tengano sotto controllo l'apporto energetico totale, la perdita di peso e i ritmi di altri segnali temporali ambientali, prima che i principi della crononutrizione possano essere tradotti in linee guida dietetiche cliniche per il controllo glicemico. Inizio modulo

Fonte

Slebe R, Wenker E, Schoonmade LJ, Blondin DP, Campbell DJT, Carpentier AC, Després JP, Hoeks J, Kalsbeek A, Raina P, Schrauwen P, Serlie MJ, Stenvers DJ, Yi CX, de Mutsert R, Beulens JWW, Rutters F. "Effects of timing of meal intake on glucose metabolism: a systematic review and meta-analysis of human intervention studies." *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2026 Jul 24;104878. doi: 10.1016/j.numecd.2026.104878. Online ahead of print.