

Una nuova piramide della dieta mediterranea basata sul cronotipo: una rappresentazione aggiornata della Società Italiana di Endocrinologia (SIE) e della Società Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)

Questa revisione esplora l'integrazione della cronobiologia e dei fattori specifici del cronotipo nel modello della Dieta Mediterranea (DM). Sebbene la DM sia ampiamente riconosciuta per i suoi effetti cardiometabolici e neuroprotettivi, le linee guida attuali non considerano il momento dell'assunzione dei pasti né l'influenza del cronotipo individuale. Considerando le crescenti evidenze che collegano l'allineamento circadiano, il timing dei pasti e la salute metabolica, proponiamo una piramide aggiornata della Dieta Mediterranea adattata al cronotipo e ai fattori legati allo stile di vita, denominata piramide della Dieta Mediterranea basata sul cronotipo della Società Italiana di Endocrinologia (SIE) e della Società Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI). La cronoalimentazione enfatizza il timing, la frequenza e la regolarità dei pasti come elementi chiave per la regolazione metabolica. L'assunzione di energia nelle prime ore della giornata, l'alimentazione a tempo limitato e l'allineamento con i ritmi circadiani migliorano il controllo glicemico, la gestione del peso e gli esiti cardiovascolari. I cronotipi mattutini tendono a mostrare una maggiore adesione alla Dieta Mediterranea, mentre i cronotipi serali ritardano più frequentemente i pasti, saltano la colazione e consumano cibi ad alta densità energetica durante la notte, contribuendo a profili metabolici peggiori. Anche la durata e la qualità del sonno influenzano la regolazione dell'appetito e l'aderenza alla dieta. Sulla base di queste evidenze, la piramide proposta integra segnali circadiani, rappresentati da simboli del sole e della luna, per guidare il timing dei nutrienti. Gli alimenti ricchi di carboidrati e fibre (cereali integrali, legumi, frutta) sono enfatizzati nelle prime ore del giorno, mentre i pasti a base di proteine e verdure sono prioritari la sera, insieme ad alimenti che favoriscono il sonno come latticini, frutta secca e semi. I pilastri dello stile di vita, tra cui attività fisica, sonno adeguato e allineamento degli orari dei pasti con il cronotipo, costituiscono la base della piramide. L'integrazione dei principi cronobiologici nella Dieta Mediterranea offre un nuovo paradigma che combina la qualità della dieta con l'allineamento circadiano. Una piramide della Dieta Mediterranea orientata al cronotipo può migliorare l'aderenza, ottimizzare la flessibilità metabolica e rafforzare la DM come modello olistico che include nutrizione, stile di vita e sostenibilità.

FONTE

Barrea L, Verde L, Camajani E, Annunziata G, Mollica MP, Minnetti M, Trinchese G, Losignore P, Colao A, Ferlin A, Bagnato C, Ferone D, Paolini B, Caprio M, Muscogiuri G "A Novel Chronotype-Based Mediterranean Diet Pyramid: An Updated Representation by the Italian Society of Endocrinology (SIE) and the Italian Society of Dietetics and Clinical Nutrition (ADI)." *Curr Nutr Rep.* 2026 Feb 13;15(1):10. doi: 10.1007/s13668-026-00731-x.