

Desiderosi di migliorare l'umore? Prestate attenzione all'orario dei pasti

Secondo un nuovo studio, il momento della giornata in cui consumiamo i pasti può incidere sulla nostra salute mentale.



RICERCA DI BASE



© PeopleImages.com - Yuri A, Shutterstock

Abbiamo tutti sentito usare l'espressione «siamo ciò che mangiamo» per evidenziare l'importanza di un'alimentazione corretta che ci mantenga in salute e in forma, un proposito che, con il declino del tradizionale scenario lavorativo dalle 9:00 alle 17:00, risulta più difficile. Il lavoro moderno richiede infatti beni e servizi giorno e notte.

I lavoratori a turni rappresentano circa il 30 % della forza lavoro a livello globale, ma orari di lavoro non convenzionali si traducono in orari caotici a livello di sonno e di pasti. Inoltre, è

risaputo che orari di lavoro irregolari conducono a depressione e ansia.

Lavorare di notte, mangiare di giorno

Secondo alcuni risultati pubblicati all'interno della rivista [«Proceedings of the National Academy of Sciences»](#), per la salute mentale non è solo importante quello che si mangia, ma anche quando lo si mangia.

Alcuni ricercatori del Brigham and Women's Hospital, negli Stati Uniti, hanno simulato per due settimane lo stile di vita dei lavoratori con turni notturni, valutando ogni ora i livelli di umore. I partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi: coloro che consumavano pasti durante le ore diurne e coloro che lo facevano sia in ore diurne che notturne. Per il primo gruppo, il ciclo in cui venivano assunti gli alimenti era di 24 ore, mentre il secondo gruppo consumava pasti con un ciclo di 28 ore, un normale orario per i lavoratori notturni.

Dai risultati è emerso che il gruppo che consumava pasti in ore diurne e notturne ha constatato un aumento del 26 % dei livelli di umore analogo alla depressione e un incremento del 16 % della sensazione di ansia. Tale crescita non è stata invece riscontrata in coloro che mangiavano solo durante il giorno.

«Sono necessari studi futuri relativi ai lavoratori a turno e alle popolazioni cliniche per stabilire perentoriamente se le variazioni nell'orario dei pasti possano evitare una loro maggiore vulnerabilità in termini di umore», ha commentato il dott. Frank A. J. L. Scheer, autore co-corrispondente dello studio e direttore del Programma medico cronobiologico presso la Divisione dei disturbi del sonno e circadiani del Brigham, in un [comunicato stampa](#). «Fino ad allora, il nostro studio introduce un nuovo “attore” sulla scena: l'orario in cui si consumano gli alimenti è importante per il nostro umore.»

Sconfiggere la tristezza con il giusto tempismo

«L'orario di assunzione dei pasti sta emergendo come un importante aspetto dell'alimentazione in grado di condizionare la salute fisica», spiega la dott.ssa Sarah L. Chellappa, autrice co-corrispondente dello studio, ora attiva presso il Dipartimento di medicina nucleare dell'Università di Colonia, in Germania. «Tuttavia, resta ancora da verificare il ruolo causale degli orari di consumo dei pasti sulla salute mentale. Sono necessari ulteriori studi per stabilire se una variazione negli orari dei pasti possa aiutare gli individui soggetti a disturbi depressivi e ansiosi o correlati all'ansia.»

La nostra attenzione è costantemente rivolta a cosa mangiare: è giunto il momento di concentrarci anche su quando farlo.

Parole chiave

umore, mangiare, alimenti, salute mentale, orario, lavoro, lavoratore, lavoratore a turno, diurno, notturno, pasto

Ultimo aggiornamento: 22 Settembre 2022

Permalink: <https://cordis.europa.eu/article/id/442157-trending-science-want-to-improve-your-mood-check-when-you-eat/it>

European Union, 2025