



Good food, Good life

3 | 2020 WELLNESS REPORT

EDITORIALE

Un concentrato di energia e di sostanze nutritive: i **carboidrati** sono fondamentali per il nostro organismo nonché piatti simbolo della nostra tavola che, se consumati nelle giuste quantità, possono essere parte integrante di una corretta dieta alimentare, rispondendo – parallelamente – alle preferenze di gusto degli italiani. Secondo una **ricerca**¹ Nestlé 4 italiani su 10 (40%) considerano la pizza il piatto preferito, seguito da lasagne (24%) e da altri piatti a base di pasta, come carbonara (9%), linguine allo scoglio (8%) e pasta col pesto (5%). È fondamentale, tuttavia, non solo sensibilizzare sull'importanza di scelte soggettive ed equilibrate in termini quantitativi, ma anche fornire indicazioni e linee guida su *“cosa”* e *“quando”* si dovrebbero preferibilmente consumare i carboidrati. Il nostro impegno, anche in ambito di ricerca scientifica, è quindi quello di garantire la qualità di alimenti e bevande all'interno di una visione più ampia di corrette abitudini alimentari, studiando contemporaneamente i processi biologici alla base dell'organismo.

Manuela Kron, Head of Corporate Affairs and Marketing Consumer Communication del Gruppo Nestlé in Italia.

¹ Ricerca svolta da Toluna per Nestlé, su un campione rappresentativo di 1000 persone

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it
in collaborazione con Edelman

Per ricevere Wellness Report
scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com

I TEMPI DEI PASTI E GLI EFFETTI SULLA RISPOSTA GLICEMICA



Nestlé

Good food, Good life

3 | 2020
WELLNESS REPORT

“Una colazione da re, un pranzo da principe, ed una cena da povero” recita un famoso detto che sembra trovare conferma anche nella scienza. Consumare un **pasto ricco di carboidrati** durante la cena, rispetto alla colazione, comporta un significativo aumento dei **livelli di glucosio** e gli effetti continuano fino a dopo il pasto successivo: questi sono i risultati di un nuovo studio scientifico pubblicato su [BMJ Open Diabetes Research & Care](#) e condotto da un gruppo di ricercatori del **Nestlé Research** (di Losanna e Singapore) e alcune realtà scientifiche di Singapore.

È noto da tempo che l'indice o il carico glicemico (IG e CG) di un pasto influenzino la risposta glicemica del pasto successivo. Tuttavia, questo è il primo studio che ha valutato contemporaneamente gli effetti della tempistica (ovvero quando si consuma un pasto) e dell'IG su vari marker di controllo glicemico post-prandiale, non solo dopo il pasto stesso ma anche dopo quelli subito successivi (ovvero *“effetto secondo pasto”*). Lo studio, condotto su un campione di popolazione asiatica anziana, nasce infatti dalla considerazione che **la regolazione della glicemia dopo un pasto** (o l'omeostasi post-prandiale del glucosio - PPG) **è un fattore determinante per il rischio di malattie croniche** - in particolare diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

Lo studio integra e amplia studi recenti che hanno messo in luce l'importante ruolo svolto dal controllo circadiano del metabolismo, in termini di variazioni giornaliere dell'omeostasi del glucosio, e che hanno evidenziato come consumare pasti non sincronizzati all'orologio interno del corpo, ad esempio a tarda notte, aumenti il rischio di malattie cardio-metaboliche. I risultati dello studio recentemente pubblicato hanno fatto un ulteriore passo avanti, mostrando un peggior controllo glicemico durante la cena e il pasto successivo, oltre agli effetti avversi che caratterizzano i pasti ad alto indice glicemico. Alla luce di questi risultati, che evidenziano come, in termini di regolazione della glicemia, sia importante considerare *“quando”* una persona mangia carboidrati, così come la loro **qualità**, i ricercatori sottolineano la necessità di nuovi studi che possano aiutare a ridurre il rischio futuro di diabete di tipo 2 e malattie cardio-metaboliche.

“È probabile che queste evidenze abbiano implicazioni per la salute pubblica in Asia, dove i pasti ricchi di carboidrati e ad alto indice glicemico sono spesso consumati alla fine della giornata. I risultati dello studio evidenziano l'importanza di ulteriori ricerche nell'area della crononutrizione, per studiare - in particolare - gli effetti a lungo termine del consumo di carboidrati in diversi momenti della giornata”, conclude il team di esperti.

