

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

EFFETTI METABOLICI DELLA CENA TARDIVA IN UNA SPERIMENTAZIONE CLINICA CROSSOVER RANDOMIZZATA DI VOLONTARI SANI

Il consumo di calorie nel corso della giornata è associato all'obesità e alla sindrome metabolica. Si ipotizza che mangiare una cena tardiva altera il metabolismo del substrato durante il sonno in un modo che promuove l'obesità. L'obiettivo di questo lavoro è stato di esaminare l'impatto della cena tardiva sul metabolismo notturno in volontari sani. Si tratta di uno studio crossover randomizzato di cena tarda (LD, 22:00) e cena di routine (RD, 18:00), con un periodo di sonno fisso (23:00-07:00) in un ambiente di laboratorio. I partecipanti comprendevano 20 volontari sani (10 maschi, 10 femmine), età $26,0 \pm 0,6$ anni, indice di massa corporea $23,2 \pm 0,7$ kg / m², abituati a coricarsi tra le 22:00 e l'01:00. In entrambe le visite è stata somministrata una dieta a base di macronutrienti isocalorici. La cena (35% kcal giornaliera, 50% di carboidrati, 35% di grassi) con un tracciante lipidico orale ([2H31] palmitato, 15 mg / kg) è stata somministrata alle 18:00 con RD e alle 22:00 con LD. Le misurazioni includevano glucosio plasmatico notturno e del mattino successivo, insulina, trigliceridi, acidi grassi liberi (FFA), cortisolo, ossidazione degli acidi grassi alimentari e polisonnografia notturna. La cena ad ora tarda ha causato uno slittamento di 4 ore nel periodo postprandiale, sovrapponendosi alla fase del sonno. Indipendentemente da questo cambiamento, il periodo postprandiale successivo alla cena ad ora tarda è stato caratterizzato da un aumento del glucosio, un ritardo del picco dei trigliceridi e una minore ossidazione degli acidi grassi alimentari e degli FFA. La cena ad ora tarda non ha influenzato l'architettura del sonno, ma ha aumentato il cortisolo plasmatico. Questi cambiamenti metabolici erano più pronunciati nei soggetti che si addormentavano prima al controllo della polisonnografia. La cena tarda induce intolleranza notturna al glucosio e riduce l'ossidazione e la mobilizzazione degli acidi grassi, in particolare nei soggetti che dormono prima. Questi effetti potrebbero promuovere l'obesità se si ripresentano cronicamente.

Fonte: [Chenjuan Gu, Nga Brereton, Amy Schweitzer, Matthew Cotter, Daisy Duan, Elisabet Børsheim, Robert R Wolfe, Luu V Pham, Vsevolod Y Polotsky, Jonathan C Jun. Metabolic Effects of Late Dinner in Healthy Volunteers-A Randomized Crossover Clinical Trial. J Clin Endocrinol Metab. 2020 1;105\(8\)](#)