

# LA CRONODIETA

di Nicola Sorrentino

Per mantenersi in forma  
occhio alle lancette dell'orologio



**L**o nostro corpo è una grande macchina dagli ingranaggi perfetti e con i suoi ritmi. Il metabolismo ad esempio non funziona sempre con lo stesso andamento durante il corso della giornata. Per perdere i chili di troppo o mantenere il giusto peso, la cronodieta è un valido alleato. Ideato nel 1991 dal dottor Mauro Todisco, studioso

di cronobiologia, questo regime alimentare prende in considerazione la corretta gestione dei tempi di alimentazione. Secondo la scienza che studia i ritmi vitali, l'assimilazione del cibo varia a seconda del momento della giornata in cui viene assunto. Da un punto di vista nutrizionale, la cronodieta prevede un corretto apporto



di proteine, carboidrati e lipidi, anche se non bada alla quantità di calorie e al tipo di nutrienti che si introducono, ma solo agli orari.

### Le regole

- I carboidrati vanno consumati nella prima parte della giornata, quando l'organismo li "brucia" più facilmente. In questo modo viene ridotto il



rischio di produzione di grassi di deposito.

- Le proteine vanno consumate in serata, quando è maggiore la presenza nell'organismo di

Hgh, l'ormone somatotropo ipofisario che favorisce il consumo dei grassi e la sintesi proteica muscolare.

### Ogni ora ha il suo cibo

Di seguito, vi proponiamo un esempio di regime alimentare previsto dalla cronodieta.

**Colazione:** caffè o tè, latte o yogurt magro+ 2 fette biscottate o 2 biscotti

secchi oppure una brioche non farcita.

**Dalle 7 alle 15:** cereali e derivati.

**Dalle 12,30 alle 15:** legumi, verdure (carote, carciofi, barbabietole, verza, rape, pomodori, funghi secchi).

**Entro le 17:** frutta e zuccheri in generale.

**Dalle 20 alle 22,30:** carne o pesce o formaggio o uova con verdure.



## The Chrono diet

Our body is a great machine, with perfect gears and cogs and its own rhythms. Our metabolism, for example, does not always work at the same rate during the course of the day.

To help you lose those excess kilos, or keep to your ideal weight, the chrono diet is a valid ally.

Created in 1991 by Dr Mauro Todisco, a scholar of chronobiology, this dietary regime keeps track of the correct management of mealtimes.

According to the science which studies our vital rhythms, our body assimilates food differently depending on the moment

of the day it is eaten. From a nutritional point of view, the chrono diet envisages the correct balance of proteins, carbohydrates and fats, even if it does not consider the quantity of calories and the type of nutrients introduced, but only the times.

### The rules

Carbohydrates should be consumed at the start of the day, when our organism "burns" them more easily. In this way, we reduce the risk of producing fats that deposit.

Proteins should be consumed in the evening, when the organism con-



tains more HGH, the hypothysial somatotrope hormone which favours the consumption of fats and muscular protein synthesis.

### Every hour has its food

Here below is an example of the dietary regime envisaged by the chrono diet.

**Breakfast:** coffee or tea, milk or low-fat yoghurt + 2 sweet crackers or 2 dry biscuits or a plain pastry.

**From 07.00 to 15.00:** cereals and derivatives.

**From 12.30 to 15.00:** pulses, vegetables (carrots, artichokes, beetroot, Savoy cabbage, turnips, tomatoes, dried mushrooms).

**Before 17.00:** fruit and sugars in general.

**From 20.00 to 22.30:** meat or fish or cheese or eggs with vegetables.

