

## ■ STILE DI VITA

### Attività fisica, per il controllo del peso meglio al mattino

**I**n un'ottica di controllo del peso corporeo, il momento della giornata in cui si svolge l'attività fisica può fare la differenza.

È quanto suggerisce una nuova ricerca che ha rilevato come gli adulti che abitualmente si impegnavano in esercizi da moderati a vigorosi (MVPA) al mattino presto avevano meno probabilità di essere in sovrappeso o obesi rispetto a quelli che si allenavano più tardi nel corso della giornata.

#### ► Lo studio su persone in sovrappeso

Per approfondire la questione, lo studio ha monitorato lo stato di obesità tra quasi 5.300 uomini e donne adulti. Tutti sono stati arruolati nel National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) statunitense, tra il 2003 e il 2004 o tra il 2005 e il 2006. Ciascuno dei partecipanti indossava un accelerometro ogni volta che era sveglio per un periodo compreso tra quattro e sette giorni consecutivi, compreso almeno un giorno durante il fine settimana.

Sulla base delle routine di attività fisica, i partecipanti sono stati poi classificati in tre gruppi: mattina (n=642), mezzogiorno (n=2.456) o sera (n=2.187).

Sono state poi misurate le circonferenze vita e calcolati i valori di BMI. Quello che è emerso è che svolgere un'attività fisica da moderata a

vigorosa tra le 7:00 e le 9:00 del mattino è risultato associato a un rischio inferiore di sovrappeso o obesità rispetto all'esercizio fisico svolto più tardi nel corso della giornata. I partecipanti erano tutti in sovrappeso (BMI compreso tra 25 e 29.9 kg/m<sup>2</sup>), ma mentre quelli del gruppo mattutino avevano un BMI medio di 25.9, quelli dei gruppi di esercizi di mezzogiorno e della sera avevano un BMI medio di 27.6 e 27.2, rispettivamente.

Allo stesso modo, mentre la circonferenza vita media osservata tra gli atleti mattutini era fissata a circa 91.5 cm, nei gruppi di mezzogiorno e sera tale misura era compresa tra 94 e 99 cm.

Tra i gruppi di mezzogiorno o sera, l'MVPA era associata ad obesità in modo curvilineo, con un'ulteriore diminuzione minima o nulla del BMI e della circonferenza vita oltre i 150 minuti/settimana di MVPA raccomandati dalle linee guida sull'attività fisica. Al contrario, nel gruppo mattutino è stata riscontrata un'associazione lineare tra MVPA e obesità, come evidenziato da una continua diminuzione di BMI e circonferenza vita con livelli più elevati di MVPA senza una soglia apprezzabile. Quando si divideva l'MVPA in modo dicotomico ( $\geq 150$  min/settimana rispetto a  $< 150$  min/settimana), le differenze tra i gruppi in BMI e circon-

ferenza vita erano evidenti solo in coloro che raggiungevano 150 min/settimana di MVPA, mentre erano simili tra i partecipanti che non raggiungevano 150 minuti di MVPA.

#### ► Attività fisica e stile di vita

Inaspettatamente, lo studio ha anche mostrato che i partecipanti al gruppo di esercizi mattutini trascorrevano la maggior parte del tempo sedentari, suggerendo una conferma a precedenti osservazioni che avevano mostrato come una singola sessione di esercizio fisico mattutino sia in grado di aumentare il tasso metabolico per diverse ore a causa del consumo in eccesso di ossigeno post esercizio. Gli autori sottolineano come lo studio fornisca un nuovo strumento per esplorare i pattern di attività fisica diurna e approfondire l'impatto sulla salute. *L.T.*

• Ma T, Bennett T, Lee C-D, Wicklow W. The diurnal pattern of moderate-to-vigorous physical activity and obesity: a cross-sectional analysis. *Obesity* 2023; 31: 2638-47.

