

■ STILE DI VITA

Attività fisica, per il controllo del peso meglio al mattino

In 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/m²), 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 (≥ 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.*

