

L'ordinaria di endocrinologia alla Federico

# Colao "Perché uomini e donne mangiano in modo diverso"

Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei. Le differenze di genere, al di là dei luoghi comuni, esistono. Sono gli endocrinologi, riuniti a Sorrento per il loro congresso nazionale che, presieduto dall'ordinaria Annamaria Colao, a rivelare quanto gli ormoni sessuali possano influenzare in modo diverso le scelte alimentari di uomini e donne: «C'è una crescente consapevolezza che le preferenze sul cibo nel mondo occidentale dipendono più dalle componenti biologiche legate a sesso, ciclo mestruale e menopausa, che alle componenti legate ai ruoli attribuiti all'identità maschile e femminile».

**Tecnicamente come si spiega?**

«Secondo la review del mio gruppo di ricerca gli estrogeni agiscono in modo specifico sui nuclei ipotalamici, attivando il sistema endocannabinoide (uno dei sistemi regolatori della fame) che induce nelle donne il desiderio di cibi ricchi di carboidrati e di dolci, mentre negli uomini più propensi a mangiare quelli ricchi di grassi, il testosterone attiva il sistema stimolante la dopamina, quel neurotrasmettitore che genera maggior sensazione di forza e aggressività».

**A tavola dunque, addio alla parità dei sessi?**

«Beh sì, per quanto riguarda le scelte alimentari. E ad avvantaggiarsene

sono solo le donne, almeno fino alla menopausa quando con il calo degli estrogeni, tendono a esprimere preferenze più simili agli uomini. Differenze non solo nelle scelte alimentari ma anche per il momento della giornata in cui mangiano, con ripercussioni metaboliche differenti: i maschi (63 per cento) consumano cibo negli orari serali, le donne nella prima metà della giornata (47)».

**Ma entrambi i sessi come dovrebbero comportarsi per restare in peso normale?**

«È importante sincronizzare il momento in cui assumiamo i pasti con il nostro timer interno, concentrando il consumo dei cibi nella prima parte della giornata quando i livelli di cortisolo sono più alti ed è maggiore la richiesta energetica quotidiana».

**Cosa dice in merito la vostra review?**

«Che le donne tendono ad assecondare l'orologio biologico, con effetti vantaggiosi per il mantenimento ponderale. Gli uomini invece, sono *late eaters*, cioè mangiatori notturni, quando i livelli di cortisolo sono più bassi con conseguenze metaboliche peggiori perché sfasati con l'orario biologico e conseguente maggior rischio di obesità». — **giuseppe del bello**



**ANNAMARIA COLAO**  
DOCENTE DELLA FEDERICO II

*Le donne tendono ad assecondare l'orologio biologico, con effetti vantaggiosi per il peso corporeo. I maschi invece sono "late eaters", cioè mangiatori notturni*

**L'agenda della settimana**



**Ictus**  
"Nola Stop Ictus": è la nuova unità Stroke della Neurologia dell'ospedale di Nola (Asl Na 3

Sud, manager Pasquale Scala in foto), dedicato alla diagnostica e alle strategie nella fase acuta



**Telethon**  
Domani alle 11, a Palazzo Santa Lucia, si presenta la decima "Maratona Telethon" di

domenica. Intervengono, tra gli altri, l'assessora alle Politiche sociali Lucia Fortini (foto)



**Oculistica**  
Oggi e domani al Sant'Anna di Caserta: "Focus sulle tecniche di ultima generazione

nella chirurgia vitreoretinica, organizzato dallo specialista Valerio Piccirillo (foto)

talk, lecture, poster-session per trattare di innovazioni di frontiera.

Tornando ai microaghi, De Stefano aggiunge: «Qui in Campania, la collaborazione dei ricercatori Cnr con quelli di *Materias*, ha permesso lo sviluppo di una piattaforma tecnologica basata su microaghi polimerici, che permettono la somministrazione controllata di farmaci senza dolore (la loro lunghezza è inferiore allo spessore necessario per incontrare la zona innervata della pelle). Tutto ciò perché realizzati con materiali biocompatibili e biodegradabili. Adesso si mira al confronto costruttivo con l'ente autorizzativo in modo da immetterli sul mercato italiano, una volta tanto prodotti in autonomia sul nostro territorio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IN TUTTE LE FARMACIE

NON CONTIENE GLUTINE

30 CAPSULE GASTRORESISTENTI CON 3 PRINCIPI UNICA AZIONE

INTOLLERANZA AL LATTOSIO? ABBIAMO LA SOLUZIONE!

NOLACT plus 7500 UI digerisce 340 ml di latte

In più tampona la diarrea ed elimina il gonfiore addominale.

FINO A TRE BICCHIERI E MEZZO DI LATTE!



UNA CAPSULA DI NOLACT È IN GRADO DI DIGERIRE IL LATTOSIO CONTENUTO IN A 3 BICCHIERI E MEZZO DI LATTE



protagonisti della tua salute

GEpharma srl - Viale Europa, Centro Meridiana - San Prisco (CE)

www.gepharma.it