

## Approfondimenti sul ritmo alimentare e del sonno delle persone con SM in Svizzera

lunedì, 29 marzo 2021

L'attuale grafico mensile presenta una continuazione rispetto al grafico di gennaio e mostra una panoramica della routine quotidiana delle persone con SM, tenendo conto del loro ritmo alimentare e del sonno. Inoltre, l'articolo fornisce una prospettiva sulle valutazioni future della relazione tra i dati relativi all'alimentazione e il verificarsi della spossatezza.

Il tema del grafico di questo mese rappresenta la continuazione del grafico di gennaio e mostra una panoramica del ritmo alimentare e del sonno delle persone con SM. Questi dati sono stati raccolti nel quadro dello studio sulla nutrizione condotto di recente, a cui hanno aderito 1'079 partecipanti del Registro. Cogliamo l'occasione per esprimere ancora una volta il nostro ringraziamento per questo grande impegno!

Come si può vedere dal grafico, più dell'80% dei partecipanti si sveglia tra le 5.30 e le 7.30 durante la settimana. La colazione viene consumata in media da 3 persone su 4 tra le 6.30 e le 9.30 e la maggior parte (30%) fa colazione alle 7.30. La maggioranza dei partecipanti (71%) pranza alle 12.30 e più della metà cena alle 18.30. Nel caso degli spuntini, ci sono due picchi (ovvero orari di assunzione più frequenti): la mattina tra le 9.30 e le 10.30 e il pomeriggio tra le 15.30 e le 16.30, che corrispondono al tradizionale spuntino di metà mattina e alla merenda. Per quanto riguarda l'ora di andare a letto, si vede una concentrazione di poco meno del 50% dei partecipanti che si corica alle 22.30.

Se si confrontano questi dati con i ritmi alimentari e di sonno dei partecipanti durante il fine settimana, si nota che, come ci si può aspettare, i tempi si posticipano un po', cosa particolarmente evidente per l'ora del risveglio e della colazione. Inoltre, si possono osservare intervalli di tempo più ampi tra i singoli pasti, cioè nel fine settimana c'è una maggiore distribuzione di questi dati. Per quanto riguarda l'assunzione di spuntini e il riposo durante il fine settimana, complessivamente sono stati inseriti meno dati.

Come integrazione rispetto al grafico di gennaio, questi dati mostrano che molti partecipanti hanno un ritmo regolare dei pasti e del sonno e che c'è un «modello di consumazione» comune in particolare per i singoli pasti. La ricerca sul bioritmo e sulla cosiddetta «crono-nutrizione» negli ultimi anni ha acquisito importanza, dimostrando anche che è una componente essenziale di una dieta sana e ha effetti positivi sul benessere personale e sulla qualità di vita.

Nei prossimi mesi, il Registro SM analizzerà ulteriormente l'interessante argomento riguardante «modello nutrizionale e spossatezza», dato che nella letteratura ci sono recenti prove che le abitudini alimentari possono avere un impatto positivo sulla qualità di vita delle persone con SM, in particolare su sintomi come la spossatezza.

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, CH-6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)