

**Titolo del progetto:** “Impatto del timing di consumo di pasta su peso, parametri cardio-metabolici, microbiota intestinale e qualità del sonno”

**Responsabile scientifico:** Prof. Francesco Sofi

La pasta riveste un ruolo indiscutibile nella piramide della dieta Mediterranea, ma un numero sempre maggiore di persone se ne priva perché la considera troppo calorica e la associa ad un aumento ponderale, soprattutto se consumata alla sera. Tuttavia, se da una parte si conoscono gli effetti positivi sulla salute di un adeguato consumo di pasta, non si hanno informazioni sul momento migliore per consumarla. L'obiettivo dello studio è quindi quello di valutare, per la prima volta, se esiste una differenza tra il consumo di pasta a pranzo o a cena in termini di peso e altri parametri antropometrici, di fattori di rischio cardiovascolare, della composizione e funzionalità del microbiota intestinale e della qualità del sonno in un campione di soggetti normopeso e clinicamente sani. Lo studio sperimentale sarà di tipo randomizzato controllato a braccia incrociate e prevedrà 2 fasi di intervento nutrizionale. Un intervento consisterà nel seguire un piano alimentare personalizzato di tipo Mediterraneo in cui il consumo di pasta è previsto a cena, mentre nell'altro intervento sarà richiesto di consumare la pasta a pranzo. Ognuno dei 2 gruppi sarà sottoposto per 12 settimane a entrambi gli interventi, con un periodo di wash-out tra uno e l'altro di 4 settimane. I risultati dello studio permetteranno di identificare se effettivamente esiste un periodo migliore della giornata per il consumo di pasta e per garantire un ottimo stato di salute.