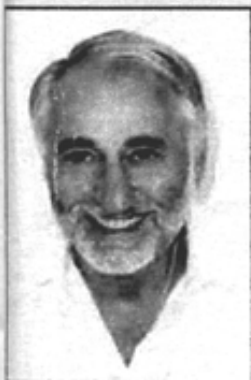


Più giovani con la melatonina

MILANO - AGOSTO



Potremo restare giovani grazie alla melatonina, l'ormone naturale prodotto dalla ghiandola pineale durante le ore di sonno che regola l'intera produzione di ormoni del nostro or-

ganismo? L'endocrinologo Walter Pierpaoli (foto) ne è convinto. Con l'età, spiega, la pineale diminuisce la produzione di melatonina e iniziano gli acciacchi della vecchiaia. Ma assumendo ogni sera melatonina sintetica si mantiene la pineale in forma e si garantiscono i ritmi ormonali giovanili. Pierpaoli ha espresso queste sue convinzioni già nel saggio *La fonte della giovinezza* (Rizzoli). E lancia una sfida: fate un check-up e prendete 3 mg di melatonina ogni sera, meglio se associata a zinco che protegge il sistema immunitario. Dopo sei mesi rifate il check-up. I disturbi ormonali tipici dell'età saranno migliorati se non scomparsi. Il rimedio, assicura, è semplice e senza controindicazioni. Sarà efficace? Per saperne di più: www.pierpaoli.ch.

N. S.