

La melatonina fa ritornare giovani

Uno studio condotto su 72 donne di età compresa fra 42 e 60 anni ha rilevato che, nella maggior parte delle donne in menopausa, c'era una diminuzione del livello di melatonina* e di ormone tiroideo*. Dopo sei mesi di somministrazione di melatonina, le stesse persone hanno manifestato l'aumento dell'ormone tiroideo, che con la menopausa diminuisce e la regolarizzazione del livello di altri due ormoni (l'Lh e l'Fsh, entrambi prodotti dall'ipofisi per stimolare le ovaie) che con la menopausa aumentano sempre.

Le 72 donne hanno avvertito una sensazione di benessere e la diminuzione degli sbalzi di umore, che spesso accompagnano la menopausa. Per il dottor Walter Pierpaoli, lo studioso che ha condotto l'esperimento, è la dimostrazione che la somministrazione di melatonina è efficace per regolarizzare la produzione di ormoni. In alcuni casi, il ringiovanimento è stato addirittura fisico: a 6 donne in menopausa è, infatti, tornato il ciclo mestruale.