

SALUTE

Melatonina e menopausa

Negli ultimi anni molti giornali e riviste hanno riportato articoli su una sostanza chiamata melatonina. Melatonina come la pillola della giovinezza, l'elisir di lunga vita che aumenta le difese immunitarie e protegge le cellule dai danni provocati dai radicali liberi. Molti studi sugli animali hanno dato risultati promettenti. Le ricerche sull'uomo invece avevano dato fino ad oggi indicazioni contraddittorie. Un farmaco (o un integratore alimentare) che promette di essere in grado di debellare insonnia, depressione e viene usato nella terapia contro il cancro. Ora un

ricercatore che vive e lavora in Ticino, il Dr. Walter Pierpaoli, ha condotto uno studio su 72 donne in età compresa fra i 42 ed i 60 anni rilevando che nella maggior parte di quelle in menopausa vi era una diminuzione dei livelli di melatonina, ormone prodotto dal cervello, e di ormone tiroideo, prodotto dalla tiroide e responsabile della regolazione del metabolismo.

Lo studio è stato pubblicato sulla prestigiosa rivista «Experimental Gerontology» e può essere consultato su Internet (www.pierpaoli.ch). Alle donne coinvolte nello studio Pierpaoli ha somministrato per sei mesi la melatonina riscontrando contemporaneamente anche un aumento dell'ormone tiroideo, che tende a diminuire con la menopausa, ed anche la regolarizzazione del livello di altri due ormoni prodotti dall'ipofisi per stimolare le ovaie e che in menopausa diminuiscono sempre: l'LH e l'FSH. Nel corso della



ricerca le donne hanno riferito di provare una sensazione di benessere nonché di riscontrare una diminuzione degli sbalzi di umore tipici di questa fase femminile. Il Dr. Pierpaoli sostiene che i risultati ottenuti possono essere considerati la dimostrazione che la somministrazione di melatonina è efficace per regolarizzare la produzione ormonale e che è possibile, in alcuni casi, riscontrare anche un ringiovanimento a livello fisico: sei delle 72 donne, infatti, hanno avuto un ritorno del ciclo mestruale.

Dr. Peter Rückert (www.pillola.com)