Quelle notti senza sonno...

del dr. Walter Pierpaoli, MD, PhD
Presidente, Fondazione INTERBION

Cos'é l'insonnia e come si cura?

Il sonno è un evento ripetitivo, regolare, temporaneo, circadiano (tipico del buio e della notte), fa, quindi, parte fondamentale dei ritmi della vita . L'insonnia è un disturbo della durata, ma soprattutto della qualità del sonno . Prolungati disturbi del sonno possono produrre danni, talvolta gravi ed irreparabili, delle funzioni psichiche ed indurre malattie di ogni tipo. Lo stile di vita "moderno" ha totalmente sovvertito i ritmi del sonno che, fino a pochi decenni fa, era scandito dal cadere delle tenebre e dalle stagioni.

Cos'è e a cosa serve la melatonina?

La melatonina non è un sonnifero e non ha l'effetto di un farmaco sul periodo e la qualità del sonno. La melatonina, grazie alla sua azione centrale sulla risincronizzazione della ciclicità ormonale, ricostituisce un tipo di sonno giovanile e fisiologico. La sua assunzione semplicemente "apre le porte al sonno" .

Ciò è stato dimostrato in una miriade di pubblicazioni e ricerche da

molti specialisti nel campo specifico. L'azione ristoratrice del sonno non dipende dalla sua durata, ma dalla sua qualità. Un sonno normale e sano è caratterizzato da una fase iniziale dei "rapid eye movements" (periodo Rem). Se il sonno è disturbato da molti fattori come farmaci, abitudini notturne funestate da illuminazione e pasti, o durante un "invecchiamento patologico", i movimenti Rem e quindi il sonno profondo scompare. Ciò è tipico del sonno di chi invecchia malamente. E' noto che tutti gli ormoni seguono una tipica ciclicità e variazione quantitativa nel corso delle 24 ore, che viene alterata da molti fattori come lo stress, lo stato ansioso, le malattie, il jet-lag ed altri. Il sonno indotto è facilitato dalla melatonina che produce un tipo giovanile di sonno con fase Rem, che ricostituisce perfettamente le forze psichiche e fisiche del corpo come nel sonno profondo dell'infanzia. Allo scopo di curare l'insonnia, si deve ricreare una periodicità ed una qualità del sonno che si possono ottenere solo con la melatonina. Il progressivo ripristino della ciclicità ormonale prodotto dalla melatonina mediante la sua azione protettiva sulla ghiandola pineale, produce una cascata positiva di eventi che restaura automaticamente un sonno sano e profondo, indipendentemente dalla sua durata. E' anche stato osservato che il sonno influenza l'immunità in quanto la sua carenza produce stress e ansietà che hanno gravi effetti sulla resistenza immunitaria. La melatonina, combinata allo zinco, ricostituisce il sonno e l'immunità più rapidamente di qualsiasi farmaco e senza alcun effetto collaterale nocivo di alcun tipo.

Tutte le melatonine sono uguali? No! Sembrano uguali!

Esistono in commercio diverse "scatolette" con la dicitura "melatonina", "ritardo", "sublinguale", addizionata ad erbe o altro. In realtà chi le produce non ha la più pallida idea di cosa sia la melatonina.
L'unico modo affinché la melatonina (addizionata o no a zinco e selenio) risincronizzi un sonno fisiologico e ristoratore, come sopra descritto, è che produca un picco notturno tra l'una e le tre del mattino. Se questo non avviene, la melatonina non solo non serve a creare il ritmo del sonno, ma lo altera, con conseguenze nefaste!
Mi spiego: la compressa di melatonina deve essere formulata in modo di essere rilasciata nello stomaco e nell'intestino tra l'una e le tre del mattino, le ore in cui una ghiandola pineale giovane e sana la produce di notte. Se la formula non è concepita con gli eccipienti giusti, come quelli da me studiati da anni e che determinano un rilascio che non sia anticipato (come le compresse sublinguali) o ritardato (come la cosiddetta "melatonina ritardo"), l'induzione di un sonno vero fisiologico non può avvenire! Al contrario, il sonno viene disturbato! L'unica melatonina, che sia stata creata per tale scopo, è quella da me formulata nel 1997, alla quale ho addizionato zinco e selenio per potenziare l'immunità. Ho, infatti, riscontrato in molti pazienti che assumevano melatonine del commercio, dei disturbi del sonno, risvegli, incubi, allucinazioni, nausea, dolori colici, dovuti proprio all'assorbimento incontrollato e, quindi, alla produzione di uno squilibrio dei ritmi, esattamente l'opposto di quanto si vorrebbe ottenere.

Il dr. Walter Pierpaoli