Somministrata a numerose donne tra i 42 ed i 60 anni la famosa sostanza ha determinato un aumento degli ormoni tiroidei e un generale miglioramento dello stato depressivo. Lo studio, coordinato da Walter Pierpaoli e pubblicato su Experimental Gerontology, sarà presentato nei prossimi giorni a Milano

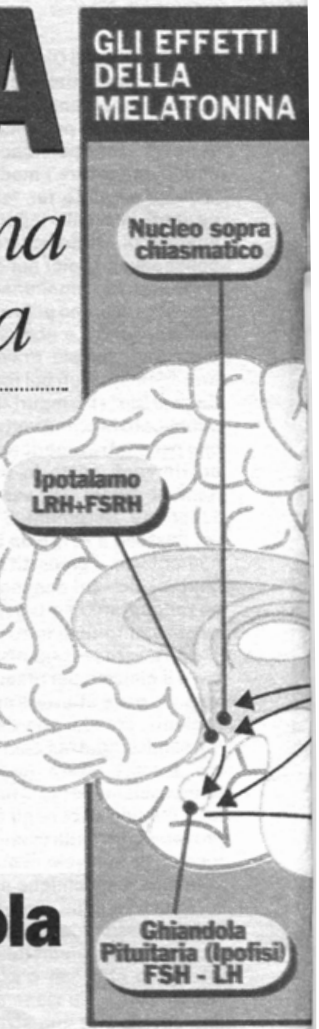
MELATONINA

Dalla ricerca una conferma Fa bene nella menopausa

di **ARNALDO D'AMICO**

Da quando la melatonina, sostanza naturale scoperta nel cervello nel 1950, è diventata nota al grande pubblico come riequilibratore del ritmo sonno-veglia, si sono moltiplicate le ipotesi sui suoi effetti benefici. I molti studi sugli animali hanno dato risultati promettenti. Le ricerche sull'uomo invece avevano dato fino ad oggi indicazioni contraddittorie. Chiaro invece, proprio per la sua semplicità, il risultato della ricerca appena conclusa da Walter Pierpaoli, artefice della notorietà della melatonina, che sarà illustrato il 18 aprile a Milano. Studiando 72 donne di età compresa tra i 42 ed i 60 anni i ricercatori (l'articolo è pubblicato su Experimental Gerontology ed è firmato, oltre che da Pierpaoli, da Bellipanni, Bianchi, Bulian e Ilya) hanno rilevato che in buona parte delle donne in menopausa c'è una diminuzione della melatonina, nonché di ormone tiroideo. Poi hanno diviso le donne in due gruppi: ad uno hanno dato melatonina, all'altro del placebo, un preparato di aspetto identico ma inerte. Dopo sei mesi hanno registrato una risalita del livello nel sangue di ormone tiroideo nelle donne che avevano ricevuto melatonina.

Altri due ormoni che con la menopausa aumentano sempre, sono diminuiti per effetto della melatonina: sono lo Lh e lo Fsh, emessi dall'ipofisi per stimolare le ovaie a produrre i suoi ormoni, caratteristici della fase fertile della vita. Cessando la funzione ovarica con la menopausa, l'ipofisi reagisce alla mancanza di ormoni femminili ultra-stimolando la loro produzione. E la melatonina impedisce tutto ciò. Il beneficio avvertito dalle donne? Una diminuzione della depressione. E non solo, come spiega Walter Pierpaoli nella nostra intervista.



Pierpaoli: "Con questa pillola fermeremo la vecchiaia"

LANCIANDOSI in previsioni entusiaste sulla fine dell'invecchiamento, Walter Pierpaoli - noto nel mondo proprio per i suoi studi sulla sostanza - risponde volentieri e con generosità alle domande sulla sua ultima ricerca dal Canton Ticino. Qui infatti è situato il suo piccolo regno articolato in due società, la fondazione Interbion con compiti di ricerca e la Chronolife che produce melatonina combinata con zinco orotato e al selenio. E qui vive dal 1966, sei anni dopo la laurea in medicina conseguita a Milano dove è nato 66 anni fa. Scopo dichiarato della sua vita: svelare le enormi potenzialità di molecole del corpo che avrebbero la capacità come la melatonina di contrastare l'invecchiamento e curare tantissime malattie, dal Parkinson all'obesità. «Sulla melatonina», ricorda, «ho fatto decine di studi».

Professore, cosa dimostra la sua ultima ricerca?

«E' l'ennesima conferma che questa sostanza è il riequilibratore più potente dell'organismo umano e controlla tutti i principali sistemi di regolazione ormonale. Non a caso la sue sede di produzione si trova al centro del cervello, nella ghiandola pineale».

Oltre alle modificazioni biochimiche indotte dalla melatonina avete rilevato anche miglioramenti nelle donne in menopausa?

«Con dei questionari abbiamo valutato l'umore che, come si sa, in fase di menopausa, è soggetto alla depressione, in particolare nella prima parte della giornata. E questa è diminuita in modo estremamente significativo».

E sulla base di tali risultati che conclusioni trae?

«E' la dimostrazione che la melatonina è necessaria per mantenere costante il livello di giovanilità ormonale delle donne connesso con la fase fertile della vita. E lo può fare. E' un rivoluzione non solo nella medicina ma anche per la società».

Può spiegare in concreto?

«In sei donne in menopausa tra le 72 studiate, abbiamo somministrato la melatonina ben oltre i sei mesi di durata della ricerca e sono tornate le mestruazioni».

Ma questo risultato meriterebbe di essere confermato su un numero molto maggiore di donne?

«Ci stiamo lavorando. E non è facile: il nostro istituto non dispone dei grandi mezzi economici necessari per eseguire ricerche di questo tipo, che sono molto costose. Ed è anche difficile trovare dei finanziatori. In genere si sovvenzionano studi clinici ampi per studiare gli effetti di sostanze che poi, divenute farmaco, rendano soldi. La melatonina invece, essendo una sostanza naturale, non può essere brevettata, né alcuna industria può vantare l'esclusiva sulla sua vendita. L'eventuale sponsor, alla fine, porterebbe profitti a tutti».

La vostra ricerca, per ora, dimostra un beneficio sull'umore delle donne in menopausa con melatonina bassa. Le consiglierebbe quindi di prendere melatonina?

«E' inutile mettersi a fare le analisi per vedere se manca nel sangue: la consiglio a tutte le donne perché tanto questa è una sostanza naturale e non fa male. La melatonina è prodotta dalla pineale, ghiandola situata al centro del cervello. E' la bacchetta del direttore d'orchestra del nostro corpo e della nostra mente. Col passare degli anni viene a mancare e, somministrandola, ripristiniamo questa funzione centrale di sincronizzazione e coordinamento dei ritmi della produzione degli ormoni e dei rapporti tra di loro, caratteristici della fase giovane della vita».

L'invecchiamento quindi sarebbe l'effetto di uno squilibrio ormonale. Ma, visto che è un evento na-

Viene usata soprattutto per recuperare il sonno

E' tra i dieci farmaci più venduti nel mondo

LA MELATONINA, è prodotta dalla ghiandola pineale, quella che secondo Cartesio univa spirito e materia, posta tra i due emisferi del nostro cervello. E' diffusa ampiamente nel regno animale e vegetale. Classificata come integratore alimentare in tutto il mondo: negli Stati Uniti si trova anche negli scaffali dei drugstore; in Italia solo in farmacia, confezionata da varie aziende sotto forma di capsule, compresse, perle e tavolette. Viene fornita anche in polvere per eseguire preparazioni galeniche. Il costo delle confezioni varia, a secondo delle aziende e delle quantità, da un minimo di 9 mila lire ad un massimo di 30 mila. E' tra i dieci principi attivi più venduto in assoluto. Dati più completi è impossibile averne perché la classificazione come «integratore alimentare» libera le aziende dall'obbligo di registrare con precisione produzione e vendite. La sostanza si trova anche in molti alimenti, soprattutto in latte di mucca appena munto, pomodori, ravanelli, riso, granoturco, zenzero e prezzemolo.

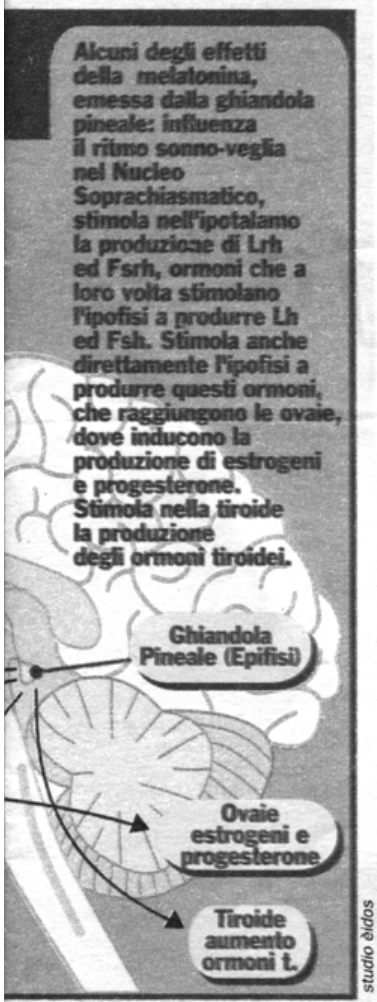
Nell'essere umano la produzione di melatonina è massima durante l'infanzia e comincia a rallentare dopo i venti anni e comincia a decrescere dopo i 45 anni per scomparire del tutto in tarda età.

La melatonina divenne nota nel 1993, dopo la divulgazione di una ricerca eseguita presso il Mit (Massachusetts Institute of Technology): lo studio dimostrò che la sostanza in minime dosi era in grado di favorire il "pisolino" pomeridiano. Ad ispirare la ricerca fu l'osservazione che la sua produzione inizia verso sera, raggiunge la massima quantità la notte e verso il mattino scende a valori minimi che rimangono costanti durante tutta la giornata. Altri esperimenti constatarono un effetto positivo nel ristabilire i ritmi naturali del sonno e nel trattamento della sindrome da jet-lag. E varie ricerche trovarono anche un potentissimo effetto antiossidante, di molte volte superiore alla vitamina C ed alla E.

Grandi speranze avevano acceso alcuni risultati sul desiderio sessuale e sull'azione antidepressiva della sostanza. Ma ricerche più ampie e precise, pubblicate su "Nature" nel 1996, non portarono a riscontri soddisfacenti. Inoltre, in molti degli animali da esperimento, fu verificata un'atrofia testicolare.

Alcuni effetti positivi sul sistema immunitario e sui tumori, al momento non hanno trovato molte conferme.

Ancora troppo giovane per essere sottoposta a giudizio definitivo (il suo impiego è recente e mancano studi clinici a lunga scadenza) la melatonina è quasi "sconosciuta". E rischia di rimanere ancora a lungo in tale condizione. Perché? Essendo una sostanza naturale non è brevettabile e quindi tutti la possono produrre e vendere. Ne deriva uno scarso interesse delle industrie farmaceutiche che non investono su ricerche a largo raggio. Al contrario la melatonina potrebbe essere ideale per la ricerca pubblica, che in questi anni però sta investendo sempre meno. La sostanza allungherà la lista dei farmaci orfani, quelli che rimangono senza applicazione perché danno pochi profitti?



studio èidos

turale, potrebbe essere invece il passaggio ad un nuovo equilibrio, quello della fase discendente della parabola della vita. Turbarlo non potrebbe costare caro in termini di malattie che si scatenano, come succede ogni volta che si altera un processo naturale?

«Non è possibile perché la melatonina, mantenendo i ritmi ormonali, mantiene efficienti tutti i sistemi del corpo, soprattutto quello immunitario, la difesa principale contro le malattie».

Oltre alla dimostrazione di questo ragionamento sugli esseri umani bisognerebbe verificare anche che la somministrazione della melatonina non sia nociva.

«E' una sostanza naturale. E la sua somministrazione a qualunque dose non ha rivelato danni».

Queste affermazioni andrebbero verificate con una sperimentazione sugli esseri umani. In passato il somatotropo, conosciuto come l'ormone della giovinezza, veniva dato per riequilibrare la diminuita produzione connessa all'invecchiamento. Era una sostanza naturale. Poi, alla lunga, oltre al ringiovanimento, ha aumentato i casi di tumori.

«Certo, perché ci si limita a somministrare alcuni ormoni che mancano. La melatonina invece agisce ripristinando gli equilibri»

Questa ipotesi del "riequilibrio" quando sarà dimostrata?

«La dimostreremo nei prossimi anni sull'uomo. Come le ho detto, è difficile trovare finanziatori per delle ricerche che non portano profitti. Cercheremo di verificare prima di tutto se la "prevenzione della menopausa" con la melatonina, alla lunga, comporta dei rischi per la salute. E verificheremo anche tante altre possibilità della melatonina, più specificamente terapeutiche. Sta dando risultati rivoluzionari nella cura dell'Aids, del morbo di Parkinson, delle malattie cardiovascolari e autoimmunitarie, dell'obesità e in molte altre. La scoperta degli effetti nella menopausa è solo il segnale che siamo finalmente riusciti a capire perché si invecchia. Poi ho ottenuto un brevetto negli Usa e presto in Europa, basato su alcune proteine del sangue umano, che permetterà l'attecchimento di qualunque trapianto. E questo per citare solo le ricerche più importanti».

Fitomagra®
equilibrio nel controllo del peso
limita
un aiuto per dimagrire in salute
Integratore dietetico di fibre con mucillagi
liofilizzate per diminuire l'assorbimento dei cib

Aboca
Erbe e Salute
Nelle migliori Erboristerie
e nelle Farmacie specializza
numero verde: 800-42824
www.aboca.it