...tesco Bonaccioli sugli ultimi studi sulla melatonina, pubblichiamo questo intervento di Walter Pierpaoli, il maggior studioso italiano della melatonina e autore di alcuni libri dedicati a questo argomento. Pierpaoli inoltre è direttore dell'Istituto per la ricerca biomedica Jean Choay di Riva San Vitale, nel Canton Ticino.

LEGGENDE E REALTÀ SULLA MELATONINA

Una molecola che tocca troppi interessi

di **WALTER PIERPAOLI**

Cosa è la melatonina? Serve a qualcosa? Fa male? E' frutto di illusione o propaganda? E' una fiaba americana? A chi fa paura? Chi la ama? Chi la odia? Queste domande e molte altre tormentano i sonni di molti personaggi melatonina-resistenti. In particolare essa turba i sonni di personaggi delle seguenti categorie:

1) Quegli scienziati detti anche "pinealologi". Essi vi hanno lavorato per anni senza capire purtroppo cosa sia e a cosa serva. Avendo ristretto la loro attenzione ad aspetti molto particolari, anche se affascinanti, non si sono accorti del significato biologico della ghiandola pineale e non hanno condotto per anni gli esperimenti tediosi, costosi e complessi che hanno portato alla scoperta che la ghiandola pineale semplicemente controlla con un programma temporale preciso il processo dell'invecchiamento.

A FORTI DOSI PUÒ AVERE UN EFFETTO DANNOSO

Anzi, dopo l'uscita del mio libro "The Melatonin Miracle" nel 1995 negli USA (In Italia "La fonte della giovinezza", Rizzoli Editore, Milano) seguito a pubblicazioni su riviste "prestigiose" e tre Conferenze di Stromboli sul Cancro e l'Invecchiamento nel 1987, 1990 e 1993, i pinealologi si sono accaniti pro e contro la melatonina approfittando della loro appartenenza a gruppi di potere scientifico, senza accorgersi che abilitare la modesta melatonina a fare "miracoli" o a distruggerla, distraeva solo dalla vera scoperta, che è stata il trapianto di ghiandola pineale da animale giovane al vecchio.

Dopo la mia scoperta tali "esperti" si sono precipitati a cercare un alibi per se stessi e hanno inventato la fiaba che la melatonina è un "antiossidante" e blocca i radicali liberi "cattivi" che fanno invecchiare le cellule. Naturalmente è vero che la melatonina, similmente a molte altre molecole naturali come la vitamina E ed il glutatione, ha proprietà anti-ossidanti. Ma tale fiaba, che produce miliardi all'industria degli integratori alimentari, non ha nessuna relazione vera con l'invecchiamento in quanto nessuno ha mai dimostrato che la somministrazione sistematica di enormi dosi di anti-ossidanti e anche di dosi crescenti di melatonina ritardi l'invecchiamento, caso mai il contrario!

La confusione generata dai fautori degli anti-ossidanti è stata enorme, solo allo scopo di dare una spiegazione alle proprietà anti-invecchiamento della melatonina, da noi dimostrato in modo scientifico ed ineccepibile in molte pubblicazioni. Inoltre la semplicistica interpretazione degli effetti della melatonina come antiossidante è basata su esperimenti in provetta con dosi enormi e senza considerare il fatto che la melatonina viene prodotta solo di notte dalla pineale. Ritenere che l'invecchiamento sia dovuto veramente ai danni prodotti dai radicali liberi su strutture cellulari, DNA ed altro sarebbe come pretendere che la puntura di una zanzara uccida un elefante! Madre Natura ha provveduto già, nel corso dei milioni di anni dell'evoluzione, a tenere sotto controllo i malefici "radicali liberi" senza attendere il nostro intervento con "anti-ossidanti".

2) Le industrie farmaceutiche. Esse si sono allarmate (per fortuna in ritardo negli Usa) alla notizia che la melatonina è la panacea di tutti i mali. Infatti la melatonina non è brevettabile e costa pochissimo. Mentre il pubblico degli Usa ha subito bloccato i tentativi dell'Fda di fermare la melatonina nel 1995, in tutta Europa a parte l'Italia, vige tuttora il divieto di vendita della melatonina come integratore alimentare. Viene richiesta una costosissima "registrazione" come "Farmaco", cosa che nessuno fa per ovvie ragioni. Sono informato su storie incredibili di boicottaggio governativo in Germania, Olanda, Belgio e Svezia. Un silenzio imbarazzato e omertoso circonda i verdetti degli "esperti" che hanno condannato la melatonina, novella Giovanna d'Arco o Giordano Bruno, al rogo.

3) Gli "addetti al mestiere" nel campo sanitario. Dopo le vicende di Luigi di Bella, che se non altro sono servite a parlare della bistrattata melatonina e a farne almeno in Italia un benefico tutore della salute di chi se ne è accorto, molti medici, geriatri, gerontologi e oncologi si sono schierati pro o contro la melatonina, come se fosse una questione di fede. In realtà solo il lavoro duro, silenzioso e pertinace nella clinica e nel laboratorio (che noi conduciamo) è in grado di far luce sulle straordinarie proprietà della melatonina e delle altre molecole "miracolo" che stanno dietro in lista di attesa.

Per esempio, già nel 1986 al Congresso Internazionale di Chemioterapia ad Istanbul, poi pubblicato in un volume, comunicai e pubblicai che la melatonina non va somministrata a scopo "protettore" nel corso di una chemioterapia di leucemie di vario tipo o di tumori, poiché ho osservato, negli animali di laboratorio irradiati o trattati con chemioterapici, un effetto devastante sul midollo osseo. Quindi la simultanea somministrazione di melatonina e di uno dei tanti farmaci tossici usati nella chemioterapia è pericolosa per il paziente! La melatonina protegge il midollo osseo e stimola la produzione delle piastrine, ma se il midollo viene sconvolto e distrutto dalla chemioterapia, la melatonina non serve! Per questo non approvo del tutto la cosiddetta terapia Di Bella.

Concludo asserendo che la melatonina, che deve essere purissima e garantita con produzione mediante "buona pratica di fabbricazione" controllata, è un grandissimo dono della natura e serve a prevenire o a mitigare, tramite la regolazione del sistema ormonale, tutti i disturbi che derivano da una desincronizzazione centrale, che è il programma pinealico della senescenza! Il sonno, il jet-lag ed ogni altro effetto sono sì notevoli, ma sono solo una conseguenza logica della riparazione di danni prodotti dalle alterazioni che si producono nella pineale e che la melatonina riesce a mitigare. Essa infatti, mette a riposo e quindi, specialmente se addizionata allo zinco che è un elemento fondamentale di oltre 200 enzimi, protegge la ghiandola pineale, che è la base biologica dell'invecchiamento.

Ma dietro la melatonina ci sono altre molecole ben più attive! Spero di aver ben fatto comprendere perché la melatonina dia fastidio a molti.