**l'opinione** Presa di sera sostituisce la funzione naturale della pineale rallentando il meccanismo alla base dell'usura del corpo

# "Questa molecola ferma l'età"

## *Così la melatonina blocca l'invecchiamento*

*di* **WALTER PIERPAOLI***

*Il professor Walter Pierpaoli, uno dei maggiori studiosi della melatonina nell'invecchiamento, ci ha inviato questo articolo che risponde alla critiche e ai dubbi sul ruolo di questa molecola naturale.*

Una domanda che tocca l'intimo di ognuno di noi e che ci costringe a riflettere è quella che riguarda l'invecchiamento: è arrestabile? Questa domanda era posta appena pochi anni fa solo dai filosofi e dagli scrittori di fantascienza. Ora si comincia timidamente ad osservare che "il vicino di casa, che è molto più anziano di me, gioca a tennis, si circonda di giovani ragazze e se la gode! Perché mai? Perché una tale palese ingiustizia? Io non bevo, non fumo, vado a letto con le galline, ma sembro decrepito come Matusalemme". Poi sentiamo parlare di genetica e allora ci rendiamo conto che ci portiamo dietro la longevità (o la precarietà) dei nostri geni, trasferiti in noi dai nostri antenati. C'è chi è fortunato e sta bene fino a 100 anni, c'è invece chi è maledettamente sfortunato e muore di infarto o cancro in giovane età. Perché tutto questo?

I media e la stampa, aiutati dagli esperti, fanno spesso confusione quando si parla di senescenza, tra genetica e biologia evolutiva. In altre parole, forse è vero che si deve inevitabilmente invecchiare e morire perché questo fa parte del "ciclo vitale" ma perché non ne identifichiamo comunque i meccanismi?

**PUÒ ANCHE ARRESTARE I MALANNI TIPICI DELLA TERZA ETÀ**

### LA MELATONINA COME LA VEDO IO

Perché la melatonina arresta le malattie degenerative tipiche dell'invecchiamento come per esempio l'ipertensione, la degenerazione di vasi ed arterie (arteriosclerosi), le malattie autoimmunitarie e previene (ma non cura) il cancro? Lo fa semplicemente perché protegge la pineale nel cervello. Siccome la pineale fa parte essenziale del sistema ormonale e regola la produzione ciclica di tutti gli ormoni, conseguentemente il corpo non invecchia. Infatti l'invecchiamento è un chiaro processo programmato geneticamente nel cervello, ma che si manifesta tramite la regolazione ormonale! Poiché la pineale produce melatonina solo di notte, se noi assumiamo melatonina alla sera, la pineale viene messa a riposo e quindi "non lavora" per produrla. Cosa fa allora la pineale mentre riposa? Si mantiene giovane e produce altre molecole fondamentali che noi, come cani segugi, inseguiamo implacabilmente dato che tali molecole non solo manterranno lo stato giovanile della pineale e del corpo, ma persino saranno in grado di invertire, nei limiti del possibile se non è troppo tardi, il processo di invecchiamento che è strettamente legato ai cicli ormonali. Ecco perché la melatonina c'entra solo indirettamente con l'invecchiamento ma è essenziale per arrestarlo!

Tale evidenza è chiaramente espressa nel lavoro da noi pubblicato recentemente negli Stati Uniti nel Journal of Anti-Aging Medicine, Volume 2, pagina 343, 1999. Inoltre, come da noi dimostrato in una serie di lavori pubblicati per anni, la melatonina normalizza i livelli di zinco nel sangue, che sono un parametro esatto del nostro grado di deterioramento metabolico. Quindi l'associazione di melatonina allo zinco accelera enormemente gli effetti benefici della melatonina a tutti i livelli da noi misurati.

### QUINDI SINTETICAMENTE

1) L'invecchiamento è semplicemente un processo evolutivo dello sviluppo, un "programma" come la crescita e la fertilità, legato al patrimonio genetico della specie e dell'individuo ed espresso tramite il mantenimento prima, e poi il decadimento progressivo dei cicli ormonali.

2) La cosiddetta "ghiandola pineale" produce melatonina solo di notte. Quando invecchia, non ne produce più e noi siamo pronti a morire. Tale segnale è infallibile.

3) Dunque, la melatonina è un segnale preciso di invecchiamento ma non esercita azioni dirette su cellule, organi e tessuti.

4) "Annegando" il corpo di notte con la melatonina (che anche a dosi enormi non fa mai male e viene subito eliminata dai reni), mettiamo a riposo la pineale che non deve produrla. In tal modo la pineale mantiene i ritmi ormonali giovanili.

5) La pineale si mantiene in condizioni giovanili e quindi produce molecole che regolano l'intero sistema ormonale, detto anche neuroendocrino. Ne abbiamo individuata una che stiamo studiando.

6) Assumendo melatonina alla sera e conducendo una vita sana e normale, è difficile capire come si potrebbe invecchiare.

7) Agli scettici dico: fatevi un check-up, prendete 3 mg di melatonina ogni sera (meglio se associata allo zinco). Dopo un periodo da uno a sei mesi, fatevi un nuovo controllo e avrete la conferma di quanto dico. I parametri metabolici alterati legati ai disturbi ormonali tipici dell'invecchiamento risulteranno migliorati se non scomparsi!

8) Se poi volete esagerare, senza correre rischi nella vostra personale battaglia contro la senescenza, unite ai 3 mg di melatonina dello zinco, meglio se associato alla melatonina nella stessa pillola. Lo zinco associato alla melatonina produce una rapidissima ricostituzione dell'immunità e della resistenza alle infezioni di ogni tipo, tanto che la melatonina associata allo zinco viene già usata in Ospedali africani a me noti per prevenire le malattie opportunistiche negli ammalati di AIDS.

9) Esistono molte patologie da me osservate e curate con la melatonina.

10) Tutto quanto sopra è scientificamente documentato ma rimane indigerito da molti che credono ancora nel sistema tolemaico. Prendono la melatonina di notte e di giorno ne parlano male.

* *Direttore Istituto per la ricerca biomedica Jean Choay, Riva San Vitale (Svizzera), sito Internet: www.pierpaoli.ch www.timelatonin.com*