

STUDIO SU NON VEDENTI

La melatonina fa ritrovare il ritmo del sonno

Molti dei fenomeni biologici che interessano il nostro organismo variano in maniera regolare seguendo una periodicità dettata proprio dall'organismo stesso. Questi processi vengono chiamati ritmi biologici, tra i quali il più conosciuto è il ciclo circadiano (o ciclo dei giorni), cioè quello che, all'interno di una giornata, ci fa venire fame a una data ora, ci fa venire sonno a un'altra ora e così via. Dunque, il nostro orologio biologico viene regolato con cadenza periodica costante. Attenzione, però: il ciclo circadiano naturale non corrisponde a 24 ore, ma le oltrepassa, attestandosi su 24,8 ore. È soprattutto l'alternanza tra il dì e la notte, in pratica tra la luce e l'oscurità, che permette di rimettere a posto "le lancette" del nostro orologio biologico, ritardandole sulle 24 ore.

Coloro che sono completamen-

te ciechi, però, non sono influenzati dall'alternanza tra luce e buio: il loro ciclo circadiano è quindi sfasato rispetto alle altre persone. Ciò provoca frequentemente problemi di insonnia e, di conseguenza, stanchezza durante la giornata.

Con la collaborazione di persone non vedenti, alcuni ricercatori americani hanno analizzato la possibilità di regolare l'orologio biologico attraverso l'assunzione di melatonina, l'ormone naturale che nel nostro corpo regola il sonno. I risultati dello studio si sono dimostrati incoraggianti: l'assunzione quotidiana di melatonina (10 mg), se protratta per un periodo sufficientemente lungo di tempo (dalle 3 alle 9 settimane a seconda del soggetto), ha permesso di regolare l'orologio biologico di quei non vedenti che

avevano il ciclo circadiano sfasato. Il tutto con ricadute positive sotto l'aspetto della qualità del sonno. Se le informazioni fornite da questo primo studio saranno verificate, ciò non potrà che avere conseguenze benefiche sulle persone non vedenti che soffrono d'insonnia. ■

(Fonte: *New England Journal of Medicine*, 12 ottobre 2000)

