Dedicato a LEI

A cura di: ROSSELLA BRIGANTI

Più sana con la melatonina

Uno studio condotto da un ricercatore italiano conferma: la melatonina non serve solo a conciliare il sonno e a combattere la "sindrome da fuso orario", o jet lag. Aiuta la tiroide e dà una mano alla tua pelle. Ecco, in sintesi, i risultati più sorprendenti

In estate è molto facile soffrire d'insonnia, specie se stai entrando in quella fase delicata chiamata menopausa. Per assicurarti notti tranquille, al posto dei soliti sedativi, puoi assumere ogni sera, tra le ore 19 e le 21, tre grammi di melatonina, una sostanza che riequilibra i ritmi dell'organismo. La sua presenza stimola infatti la produzione di serotonina, che induce il sonno. Chiedi consiglio al tuo medico di base o al ginecologo.

La melatonina è una fonte di giovinezza? Sembrerebbe di sì, stando a uno studio clinico condotto dal dottor Walter Pierpaoli, endocrinologo e immunologo. Lo studio ha coinvolto 150 donne fra i 42 e i 62 anni, che hanno preso tre grammi per sera di melatonina, la sostanza secreta dalla ghiandola pineale del cervello che regola i bioritmi dell'organismo. Ecco le conclusioni.

● Dà più sprint alla tiroide. La melatonina corregge la tiroide lenta (*ipotiroidismo*), la ghiandola che regola il metabolismo. Anche i grassi, quindi, vengono "bruciati" meglio.

● Rilancia gli ormoni. Nelle donne prossime alla menopausa, si è constatato un aumento degli ormoni secreti dall'ipofisi per stimolare le ovaie e, di riflesso, un aumento degli estrogeni in circolo. Fatto che, in alcuni casi, ha portato a una ripresa dell'ovulazione e persino delle mestruazioni.

● Combatte molti disturbi. «Nausea, mal di testa, vampate di calore, insonnia e depressione diminuiscono sensibilmente grazie a questo "sincronizzatore" che riequilibra il sistema nervoso e il ritmo sonno-veglia», conferma il dottor Giovanni Battista Allais, farmacologo.

● Aumenta la densità ossea. La prolungata presenza degli estrogeni, che fissano il calcio, aumenta la densità ossea.

● E rende persino più belle! La melatonina rende la pelle più tonica ed elastica e attenua le macchie scure.

● Dove e quanto. In farmacia esistono vari prodotti (si parte da 27 mila lire o 13,94 € per 60 pastiglie) contenenti 3 g di melatonina a capsula. Oppure è possibile farsi preparare le compresse dal farmacista, presentando la ricetta medica.

PRONTO DOTTORE?

LINO DEL PUP
Ginecologo e ostetrico dell'ospedale Civile di Motta di Livenza (Treviso)

✆ **0270.300.159**

Hai delle domande su temi di ginecologia? Il dottor Lino Del Pup risponderà alle tue telefonate martedì 17 luglio, dalle ore 14 alle 16.

GENGIVITE IN GRAVIDANZA

Proteggi così il dolce sorriso di mamma!

«Un bambino, un dentino», si diceva una volta riferendosi al fatto che in gravidanza spuntano come funghi le carie ai denti. Oggi però sappiamo che il problema può partire dalle gengive che, per colpa dei picchi di estrogeni, diventano particolarmente vulnerabili all'attacco della placca batterica. La futura mamma se ne accorge subito perché nota che sono spesso rosse, infiammate e sanguinano con facilità. A volte si forma persino una fastidiosa escrescenza in mezzo agli incisivi (detta *epulide*) che scoraggia ogni tentativo di lavarsi i denti. «Nulla di più sbagliato», afferma Gianfranco Aiello, presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana. «Anche se le gengive appaiono più sensibili del solito, occorre intensificare le quotidiane operazioni di pulizia tenendo bene in mente tre punti: usare un dentifricio e un collutorio arricchiti con sali di fluoro (controllare che sulla confezione ci sia scritto *fluoruro stannoso* e *amminico*); passare dopo ogni pasto il filo interdentale non cerato; programmare, dopo il terzo mese di gravidanza, una seduta dal dentista per asportare la placca e il tartaro».

MENOPAUSA? CURALA ANCHE A TAVOLA

Non basta il bicchiere di latte e la quotidiana "dose" di formaggio per tenere alla larga l'osteoporosi. Occorre pensare anche al cuore e alla circolazione arteriosa che, con l'avvento della menopausa, non godono più della particolare protezione degli estrogeni e tendono a subire il pericoloso attacco del colesterolo. Il rimedio? Lo suggerisce uno studio pubblicato sull'*American Journal of Medicine:* seguire una dieta ricca di alimenti contenenti *fitosteroli*, sostanze vegetali che abbondano negli oli di semi, nel tè verde, nella frutta secca a guscio, nei semi e nei legumi. Dallo studio condotto su 590 donne in menopausa risulta infatti che consumare circa 400 mg di *fitosteroli* al giorno (al posto della media di 80 mg tipica delle diete occidentali) abbassa sensibilmente il livello di grassi "cattivi", tiene pulite le arterie e riduce il rischio di incidenti cardiovascolari. Qualche idea pratica? Due cucchiai di olio di crusca di riso contengono circa 260 mg di fitosteroli, due di olio di mais ne racchiudono 180 mg, una tazza di tè verde ne apporta 345 mg, un etto di arachidi 220 mg, uno di mandorle o di pinoli 173. Un'alternativa gustosa è quella di tenere sempre a portata di mano delle barrette di sesamo, di sgranocchiare semi di zucca, o di consumare pagnotte "condite" con semi di lino, papavero, cumino o sesamo.

Agenzia Masi (2), Laura Ronchi