Per scivolare nel sonno bisognerebbe evitare di leggere, studiare, guardare la tv o "far di conto" a letto. Queste attività, infatti, mantengono sveglie.

P. Lanz

MELATONINA: ISTRUZIONI PER L'USO

- **Tutti la conoscono**, molti la usano, pochi sanno che cosa sia. È la melatonina, sostanza secreta dalla ghiandola pineale del cervello, che regola i ritmi "sonno-veglia". Prodotta sotto lo stimolo del buio, raggiunge il picco tra la una e le tre di notte.
- **Dopo i 40 anni**, però, comincia a diminuire, ed è spesso necessario reintegrarla dall'esterno, specie se si esercitano professioni che comportano turni notturni. «Per sfruttare al massimo il suo ruolo di sincronizzatore dei ritmi, occorre assumerne tre milligrammi per sera, sempre alla stessa ora, meglio se nella formulazione abbinata a zinco e selenio», spiega il professor Walter Pierpaoli, presidente della fondazione svizzera *Interbion* per la ricerca biomedica di base, uno dei maggiori studiosi internazionali di melatonina. «Regolando gradualmente l'orologio interno, assicura il sonno profondo e ristoratore di un bambino».
- **Anche per chi crolla alle nove e mezzo** davanti alla televisione, ma alle cinque del mattino è già sull'attenti, la melatonina è una buona soluzione. «In questo caso occorre però riprogrammare il timer biologico, spostando in avanti l'ora in cui ci si addormenta», spiega Pierpaoli. «Il mio consiglio? Puntare la sveglia a mezzanotte, così da prendere la pillola di melatonina, e prolungare il sonno fino al mattino». Chi desidera scoprire i "segreti" della melatonina può visitare il sito *www.drpierpaoli.ch*

validità anche dai nostri medici, riesce infatti a regolare il ritmo sonno-veglia e a rappacificarci con la notte, senza bisogno di ricorrere alla chimica. Secondo l'agopuntura, infatti, il segreto della longevità e della capacità di mantenersi in buona salute risiede proprio nella qualità del sonno.

Se dormi non ti ammali

Ma perché, per la medicina cinese, il fatto che Angela si svegli alle tre di notte è così importante? «Durante la notte si gettano le basi per la buona circolazione del *Chi*, l'energia vitale che anima l'organismo e che scorre lungo 12 canali principali chiamati *meridiani*», premette il professor Carlo Di Stanislao, docente di agopuntura e medicine non convenzionali presso l'università di Chieti. «Ognuno di questi corrisponde a un organo, inteso non nel senso anatomico tradizionale, ma come "direttore d'orchestra" di diverse funzioni. A seconda delle diverse ore del giorno e della notte (i cosiddetti ritmi circadiani), ogni meridiano rileva un diverso flusso energetico. Quello del polmone, per esempio, registra il massimo "pieno" di energia, chiamato marea, alle tre di notte, e il massimo "vuoto" energetico dodici ore dopo, alle tre del pomeriggio».

Il *Chi*, insomma, circola da un organo all'altro, da un meridiano all'altro come un torrente in piena, scandendo anche le ore di veglia e di riposo. Ma basta che vi sia

Segue >