Melatonina

la pillola che ti fa vivere bene e a lungo

E' dimostrato: mantiene giovani, favorisce il sonno, fa bene all'umore e molto di più. Ce ne parla un autorevole esperto.

BEAUTY PHOTO STUDIO

Ufficialmente è nata nel 1958. Ma al successo è arrivata soltanto da pochi anni, quando si sono individuati i suoi effetti sul benessere generale dell'organismo documentati nel bestseller internazionale *La Fonte della Giovinezza* (Rizzoli ed.) da Walter Pierpaoli, medico e scienziato milanese di grande fama, e il gerontologo americano William Regelson, i due scienziati che per trent'anni hanno condotto approfondite ricerche. Così la melatonina, l'ormone naturale prodotto dalla ghiandola pineale del cervello, oggi è una superstar, vendutissima oltreoceano e prescritta sempre più anche dai medici di casa nostra. Ma quali sono i suoi benefici? E' vero che blocca l'invecchiamento e favorisce il sonno? Può essere tossica? A ogni interrogativo risponde questo dizionarietto, che in venti voci vi dà tutte le informazioni su questa straordinaria molecola. Consulente d'eccezione è il dottor Walter Pierpaoli, uno dei più noti esperti di terapie antinvecchiamento e oggi presidente della Fondazione Interbion per la ricerca biomedica di Bellinzona in Svizzera.

Tutti i benefici dalla A alla Z

Amore

«Se siete mai stati eccitati sessualmente potete ringraziare la melatonina», dice il dottor Walter Pierpaoli. Tra i neurotrasmettitori principali secreti dal nostro cervello infatti la melatonina regola il tono di tutti gli altri ormoni, inclusi quelli sessuali e le endorfine, gli ormoni del piacere. E stimola così l'attività sessuale. Quanto ai sogni, si fanno quando si dorme davvero sodo, altro effetto benefico indotto dalla melatonina (*vedi Sonno*).

Bellezza

E' l'ultima frontiera della melatonina per via esterna. Si è scoperto che i prodotti cosmetici addizionati di questo elemento hanno una formidabile azione antiage sulla pelle, in pratica la mantengono giovane e bella.

Cuore

Studi su animali condotti all'Università di Tokio dimostrano che la melatonina può abbassare il tasso di colesterolo nel sangue, e prevenire così problemi circolatori e cardiaci. Stessi effetti positivi si avrebbero nei confronti dell'ipertensione. Ma non ci sono ancora abbastanza prove.

Depressione invernale

Si chiama SAD o sindrome affettiva stagionale e colpisce l'1 per cento della popolazione, donne soprattutto. I sintomi sono depressione e aumento dell'appetito, la è causa lo sconvolgimento dei ritmi circadiani dovuto alla mancanza di luce. La melatonina, ormone coinvolto in questi meccanismi (*vedi Notte*), può aiutare a regolarizzare i ritmi.

Effetti collaterali

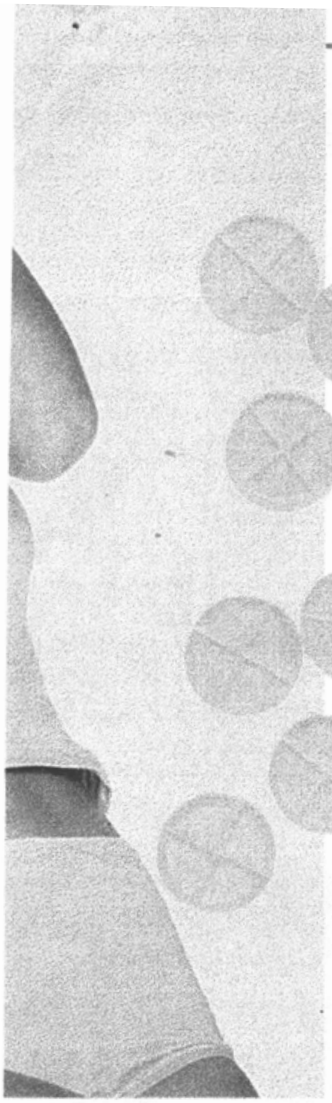
In genere non ce ne sono. La melatonina non va somministrata senza prescrizione a bambini sani, donne in gravidanza e madri che allattano. Non interferisce con alcun farmaco. I betabloccanti, se assunti alla sera, inibiscono la sintesi di melatonina notturna nella e quindi, se serve, vanno presi al mattino.

Funzioni cerebral

Un'integrazione con melaton è utile per rivitalizzare i neur mantenere attiva la memori le altre funzioni cerebrali. Ci anche dovuto al fatto che melatonina garantisce un ri so di qualità e combatte l sonnia. E' noto, infatti, che mancanza di sonno può co portare una perdita di mem anche nelle persone giovani

Giovinezza

La melatonina è anche cor derata un elisir di giovinez Infatti mantiene attivi gli imp si che regolano tutte le funz ni del nostro organismo e ris bilisce così il perfetto equilib



fisiologico di cui godiamo in gioventù. In più, è un potente anti radicali liberi (*vedi*) e antistress. Ma invecchiando la ghiandola pineale che la produce (*vedi*) tende ad atrofizzarsi e di melatonina ne fabbrica sempre meno. E' così che l'organismo perde i colpi un po' su tutti i fronti. Ma un'integrazione con questa sostanza può, secondo alcuni ricercatori, frenare lo scorrere del tempo. Ricerche su animali di laboratorio dimostrano di sì; resta da vedere se anche negli esseri umani sarà lo stesso.

Immunità

Il sistema immunitario è la nostra guardia del corpo. Combatte virus e batteri e blocca la degenerazione cellulare. La melatonina, mantiene oliati i sofisticati meccanismi dell'immunità e aiuta a mantenerci sani. Negli esperimenti gli animali di laboratorio sono stati in grado di difendersi meglio dalle malattie una volta trattati con melatonina. E si è visto che chi prende questa sostanza regolarmente si ammala di meno.

Jet lag

Uno dei campi di applicazione più validi della melatonina, praticamente l'unico farmaco in grado di scongiurare gli sgradevoli effetti di cambiamento del fuso orario: stanchezza, cefalea, nausea. Prendetene cinque milligrammi alle venti ora locale e vi sentirete come nuovi.

Lavoro a turni

Se lavorate di notte o su turni l'organismo perde facilmente il ritmo, soffrite di insonnia o di sonnolenza diurna, con stanchezza e perdita di concentrazione. C'è chi si abitua ma, se non è il vostro caso, provate con la melatonina; vi aiuterà a mantenervi in forma.

Menopausa

«La melatonina nelle donne dai 40 ai 60 anni ricostituisce la condizione endocrina giovanile e fa regredire rapidamente tutti i disturbi neurovegetativi e psichici che accompagnano la menopausa, in particolare stati d'ansia e depressione». Lo dice il dottor Pierpaoli che con la collaborazione del Centro Menopausa della Clinica Madonna della Grazie di Velletri sta conducendo studi approfonditi.

Notte

La produzione della melatonina inizia di sera e raggiunge il picco massimo tra le 2 e le 4 del mattino, poi viene inibita dalla luce. Un consiglio per dormire bene: fate il buio completo nella stanza da letto.

Osteoporosi

Una ricerca condotta al Touro College di New York indica che la melatonina è coinvolta nel metabolismo del calcio. Un'altra, realizzata a Tokio, conferma che una mancanza di questa sostanza può avere effetti negativi sullo scheletro e provocare osteoporosi.

Pineale

Detta anche epifisi è la ghiandola collocata nel profondo del cervello che produce la melatonina. Negli animali è il radar che regola la migrazione e i cicli di fertilità, in noi umani è un vero e proprio orologio interno, il direttore d'orchestra di tutti i fenomeni vitali.

Radicali liberi

Sono le molecole chimicamente instabili che aggrediscono i tessuti e li fanno invecchiare. La melatonina li blocca agendo come potente antiossidante.

Sonno

I disturbi del sonno sono uno dei campi in cui la melatonina si è dimostrata più efficace, con numerosi studi scientifici al suo attivo. Funziona al meglio nelle persone che non dormono per un'alterazione dei ritmi circadiani, con addormentamento difficile e risveglio precoce. Prendetela in considerazione al posto dei sonniferi; dà molti meno effetti collaterali e non è tossica. La dose è di un milligrammo la sera prima di dormire.

Tiroide

La melatonina partecipa alla scomposizione dell'ormone tiroideo T4, mantenendo più attiva la tiroide, la ghiandola che regola il metabolismo.

Umore

Lo migliora soprattutto in chi soffre di ansia e stress ; agisce sui recettori cerebrali delle benzodiazepine, i farmaci usati per rilassare. Combatte la depressione, ma bisogna fare attenzione al dosaggio: è molto soggettivo.

Vista

La retina è una delle tre parti del corpo che producono melatonina (assieme alla ghiandola pineale e all'apparato digerente), e che dunque ne ha un bisogno specifico. Studi che il dottor Pierpaoli sta conducendo in Cina con altri medici dimostrano che la melatonina può migliorare lo stato della retina e quindi l'acuità visiva.

Zinco

Questo minerale lavora in sinergia con la melatonina, combattendo i problemi legati all'invecchiamento e potenziando le difese immunitarie.

Il nuovo integratore con formula originale

E' l'ultima novità sul fronte degli integratori di melatonina, preparato con la formula originale del Co-Autore del Bestseller «La Fonte della Giovinezza». TI-MElatonin contiene anche zinco e selenio, due minerali che potenziano l'azione della melatonina. Una confezione da 60 capsule costa 28 mila lire. Si consiglia l'assunzione di una compressa alla sera mezz'ora prima di coricarsi. In vendita in farmacia e distribuito da Pharm Ajani tel. 02/937751.