STUDIO SPAGNOLO

Melatonina più efficace dei sonniferi?

Ideale nella regolazione del ritmo sonno-veglia, favorisce l'addormentamento. Purché la si assuma correttamente

MILANO - Non c'è niente che possa farci riposare bene e regolarmente quanto la melatonina, nemmeno i sonniferi. Questo è quanto sostengono i ricercatori dell'Università di Granada, autori di uno studio (pubblicato sulla Revista de Neurología) che li ha visti impegnati in un'approfondita analisi delle proprietà del cosiddetto «ormone del sonno» - la melatonina, appunto - prodotto dal nostro corpo (dalla ghiandola pineale) durante la notte.

UN SOSTITUTO? - Secondo gli scienziati spagnoli, mentre la melatonina endogena (ossia secreta dall'organismo umano) riveste un ruolo importante nella regolazione circadiana del sonno, quella esogena (assunta come medicinale) ha la capacità di influenzare alcuni aspetti del sonno fisiologico, quali la latenza (il periodo che intercorre tra il momento in cui si chiudono gli occhi e quello in cui ci si addormenta) e la qualità. In sostanza, quindi, l'assunzione di melatonina aiuta a prender sonno e a dormire bene. I farmaci sintetici derivati dalla melatonina rappresentano, per gli studiosi, un'alternativa terapeutica assai interessante nel trattamento delle alterazioni crono-biologiche del ciclo sonno-veglia, a patto che siano assunti nel modo corretto, a orari precisi e regolarmente, non a caso o «al bisogno».

NIENTE DI NUOVO - Lino Nobili, direttore del centro di medicina del sonno all'ospedale Niguarda di Milano, ha riferito al Corriere.it che, a suo parere, il lavoro dei ricercatori di Granada «seppur interessante, non costituisce una novità, ma conferma cose già note». Infatti, come spiegato dal dottor Nobili, già si sapeva che «la melatonina, prodotta dal nostro organismo, serve a sincronizzare il ritmo luce-buio con il ritmo sonno-veglia e pertanto la sostanza più che un effetto ipnotico (inducente il sonno) ha un effetto di regolazione dei ritmi circadiani». Tuttavia, ha precisato ancora l'esperto, recenti lavori hanno mostrato che «in molti soggetti la melatonina può facilitare anche l'addormentamento, riducendo la latenza del sonno». Ma, anche in questo caso, «già l'esperienza clinica aveva mostrato che in alcuni soggetti la melatonina può dare sonnolenza».

A.C.

06 novembre 2009

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONSIGLI di lettura

STUART TRISTAM
SPRECHI
€ 22,00

CORRIERE mobile

Le notizie di Corriere.it anche sul **cellulare** o sul **palmare**
mobile.corriere.it

Le notizie più importanti del giorno in anteprima via **sms**
Corriere Mobile

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK

Dove hai la testa oggi?
Alpitour, Francorosso o Villaggi Bravo? Vai su deciditi.it
www.deciditi.it

Zaino Wed'ze Reverse
Pratico come una terza mano. Compralo a 24,90€ da Decathlon.
www.decathlon.it

L'influenza ti stronca?
NeovisFlu: benzina rossa per le risorse organiche.
www.farmaciaonofri.it

CERCA in tutta Italia:

SERVIZI SANITARI MEDICI
MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI CENTRI ESTETICI

ABCsalute.it
Dieta e Nutrizione
Prof. Giorgio Calabrese
» **Forum Medico**
» Cliniche
» Smettere di fumare
» Starbene "in-forma"
» **Chirurghi plastici**
» **Odontoiatri**
» **Oculisti**

Tutti a tavola, tranne il **glutine**! Con **Schär**, il numero 1 nel senza **glutine**

Difenditi dai virus influenzali! Consulta lo **Speciale Prevenzione vicks4you**!

Pubblicità

PIÙ letti

1. Santanchè: «Maometto era poligamo e pedofilo. Una moglie aveva 9 anni»
2. Totti sull'ex governatore: «Ognuno fa quel che vuole»
3. Marrazzo verso il ritorno alla Rai
4. Michelle Hunziker ritorna single, finita la storia con Luigi De Laurentiis

IN PRIMO piano

Oltre il Muro, la festa della libertà
ESTERI

Forno di fortuna e ingredienti sovietici Così nacque la prima pizzeria dell'Est
ESTERI

Giustizia, vertice con Bossi e Fini Berlusconi in pressing sugli alleati
POLITICA

Regionali, La Russa frena Bossi «La decisione sia comune»
POLITICA

«Ineccepibile la scelta di Rutelli, Casini addio»
POLITICA

PAGINE GIALLE
Nuovo look alla tua auto?
Le modifiche che vuoi, dove vuoi!

SPORTELLO CANCRO