

[Home](#) [Notizie](#) [News](#) [Per l'insonnia meglio la melatonina](#)

NEWS

Per l'insonnia meglio la melatonina

Il miglior aiuto ai disturbi del sonno deriverebbe da una sostanza presente naturalmente nel nostro organismo. Si tratta della melatonina, definita anche l'ormone del buio poiché prodotto di notte dall'epifisi, una piccolissima ghiandola situata alla base del cervello. Alla luce di una recente ricerca condotta presso l'Università di Granada, l'assunzione di quest'ormone naturale risulterebbe più vantaggiosa rispetto ai sonniferi convenzionali nel ristabilire il giusto equilibrio sonno-veglia. I ricercatori spagnoli, analizzando per la prima volta in dettaglio le sue proprietà, sono, infatti, giunti alla conclusione che a differenza dei comuni sonniferi dall'azione molto più aggressiva, la melatonina regolerebbe l'orologio biologico in maniera assolutamente innocua. Ma secondo gli esperti, la melatonina per svolgere adeguatamente la sua attività regolatrice deve essere assunta in maniera corretta e in alcune ore ben precise della giornata. Infine, dallo studio è emerso che l'impiego di melatonina andrebbe a influire in maniera positiva sulla qualità e la latenza del sonno, il periodo cioè che intercorre tra lo spegnere la luce, chiudere gli occhi e il momento in cui ci si addormenta realmente. (L.A.)

Fonti

Revista de Neurología 2009, 48, 245-254