

# La Melatonina

La Melatonina (N-acetil-5-idrossitriptamina) è secreta dalla ghiandola pineale (Epifisi) dell'uomo e degli altri mammiferi. Pochi sanno che viene prodotta anche da fegato, intestino, monociti, linfociti e ovaio. Si trova in vari organi: midollo osseo, surrene, tiroide, pancreas, retina, bile. Ha azione nelle ore notturne, in quanto la luce inibisce la sua secrezione. La secrezione notturna si interrompe se anche durante la notte siamo esposti ad una fonte di luce intensa.

Diminuisce nelle persone che assumono beta-bloccanti, antinfiammatori, benzodiazepine, caffeina e alcolici e in chi ha un ridotto apporto di triptofano con la dieta. Anche l'aumento di peso corporeo riduce la secrezione di Melatonina.

La Melatonina regola i ritmi circadiani di sonno e veglia, modula il sistema immunitario, ha un'azione antinfiammatoria perché facilita la produzione di cortisolo (ormone secreto dalle ghiandole surrenali), ed ha un effetto sulla maturazione sessuale. Classico è l'esempio delle donne eschimesi che hanno un ritardo dell'ovulazione a causa del rapporto semestrale tra giorno e notte.

La Melatonina ha un'azione anti radicali liberi e un potere antiossidante maggiore delle vitamine C ed E.

È utile per un perfetto equilibrio psichico. La sua carenza può provocare patologie degenerative come il morbo di Alzheimer, alterazioni cardiovascolari come l'infarto e l'ictus, ma anche insonnia, cefalea e tumori.

Le onde elettromagnetiche hanno effetti negativi sulla secrezione di Melatonina.

La radiosveglia posizionata sul comodino della stanza da letto può aumentare i radicali liberi che bloccano la sintesi di Melatonina. I radicali liberi sono molecole di ossigeno con un elettrone spaiato, altamente reattivo che, invece di trasformarsi in acqua o in anidride carbonica, alterano la struttura di altre molecole. Sembra che questo danno ossidativo sia una delle cause dell'invecchiamento.

La regolazione del ritmo veglia - sonno è comunque il più conosciuto effetto benefico della Melatonina. Può essere utilizzata nelle insonnie con difficoltà di addormentamento, ma anche in quelle con risvegli ricorrenti durante la notte, o nei risvegli precoci. L'utilizzazione dei sonniferi dovrebbe essere sospesa in quanto non danno il riposo profondo utile per ricaricare le energie perse durante le attività giornaliere. È utile anche per gli inconvenienti da jet lag, ossia i malesseri dovuti al cambio di fuso orario che si riscontra nei voli aerei a lunga percorrenza. Questi fastidi sono: turbe del sonno, nausea, inappetenza, irregolarità digestive, malessere generale con astenia e depressione. Dipendono dalla difficoltà di adattamento ai nuovi avvicendamenti di luce e tenebre.

La sindrome è peggiore quanto più sono i fusi orari attraversati e se si va verso est, migliore se il viaggio aereo è verso ovest. Con 3-5 milligrammi di Melatonina si regolarizzano i ritmi circadiani rispetto al nuovo fuso orario.

Per l'insonnia è sufficiente una compressa da 3 mg da sciogliere sotto la lingua mezz'ora prima di coricarsi la notte. Non agendo alla luce è inutile prenderla durante il giorno.

**Dott. Giovanni Angilè**  
**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica - Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)  
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166  
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)