

Melatonina



microcompresse

Integratore alimentare a base di Melatonina+Camomilla. Con edulcorante
150 microcompresse

MELATONINA Microcompresse è un integratore alimentare a base di melatonina, conosciuta ormai da molti anni come valido contributo per il Sonno, e Camomilla, pianta utile per favorire un fisiologico rilassamento e il riposo notturno. La **melatonina** (N-Acetil-5-idrossitriptamina) è un ormone secreto principalmente da una ghiandola posta alla base del nostro cervello: la ghiandola pineale detta anche **epifisi**. Si tratta, quindi, di una sostanza fisiologicamente presente nel nostro organismo, la cui biosintesi parte dal triptofano, un aminoacido contenuto anche in molti alimenti, per azione di un enzima (N-acetil-transferasi) la cui attività aumenta durante l'assenza di luce: infatti, il principale fattore che regola la produzione e la secrezione di melatonina è appunto la luce che, agendo attraverso il tratto retino-ipotalamico, ne inibisce la sintesi. È noto, infatti, che le concentrazioni plasmatiche di melatonina durante la notte sono da 3 a 10 volte superiori rispetto a quelle registrate nelle ore diurne. La principale funzione della melatonina è quella di fornire all'organismo l'informazione sulla durata del giorno e della notte agendo come trasduttore della luce: una sorta di orologio biologico, mediante il quale l'intero nostro organismo si adatta all'ambiente circostante **(1)**. Fondamentale è quindi la sua produzione notturna da parte della ghiandola pineale, **per la regolazione del ciclo sonno-veglia**. Sfortunatamente, con il trascorrere degli anni, si riduce sensibilmente la produzione endogena di melatonina e questo fenomeno è considerato il motivo dell'elevata frequenza di disturbi del sonno riscontrata a partire dalla mezza età e che si aggrava con l'avanzare degli anni. È stato, infatti, dimostrato un ridotto picco notturno di secrezione di melatonina negli anziani affetti da insonnia **(2)**. Negli insonni è stato anche dimostrato che, dopo assunzione di melatonina per tre settimane, **la qualità del sonno migliora**, i risvegli notturni si riducono, comunque sono più brevi e, soprattutto, si accorcia il periodo di latenza nell'addormentamento, **cioè ci si addormenta prima (3,4)**. Dagli studi clinici si è potuto desumere che il dosaggio utile per ottenere tale risultato è di 1 mg al giorno, con assunzione preferibilmente alla sera prima di coricarsi. Si può quindi affermare che: **LA MELATONINA CONSENTE DI DORMIRE MEGLIO LA NOTTE PER ESSERE PIU' SVEGLI DURANTE IL GIORNO**. L'effetto sincronizzante sull'orologio circadiano - effetto cronobiologico - della melatonina si è dimostrato molto utile anche nel cosiddetto "jet lag" o sindrome da fuso orario **(5)**. In uno studio condotto su 354 pazienti insonni (di entrambi i sessi), con età superiore ai 55 anni, è stato dimostrato che l'assunzione di melatonina per 3 settimane, rispetto al placebo, oltre a favorire la fase di addormentamento, ha migliorato la qualità del sonno e lo stato di veglia al mattino, con significativo **miglioramento della qualità di vita (6)**. Un altro studio, sempre condotto in soggetti a partire dai 55 anni, ha anche dimostrato che l'assunzione di melatonina NON determina insonnia "rebound" o effetti particolari dopo la sua sospensione **(7)**. La performance psicomotoria giornaliera dopo assunzione serale di melatonina è risultata significativamente migliore anche in un recentissimo studio condotto su 40 pazienti sopra i 55 anni affetti da insonnia primaria e trattati per tre settimane in doppio cieco verso placebo, dove è stata inoltre confermata una netta riduzione della latenza di addormentamento (ridotta a 9 minuti), miglioramento della qualità del riposo notturno e **nessuna interferenza sull'architettura e struttura del sonno**, valutata mediante tracciato polissonnografico **(8)**. Le ricerche più attuali sulle proprietà della melatonina si stanno concentrando sulle sue capacità di sostanza re-sincronizzante, oltre che nell'anziano, anche **nei lavoratori**



turisti, lavoratori notturni e nel “jet lag” (disturbo psico-fisico da cambio di fuso orario) (9). In **MELATONINA Microcompresse**, inoltre, è presente l'estratto di camomilla, una pianta universalmente nota per le sue proprietà rilassanti, che possono essere attribuite soprattutto alla presenza di composti flavonoidi, quali l'apigenina. In questo modo, la camomilla contribuisce al rilassamento, esercitando effetti benefici nei confronti di stress ed ansia, e favorisce un sonno sereno. L'assunzione di **MELATONINA Microcompresse** rappresenta, quindi, un valido e documentato contributo per favorire, in modo naturale, il corretto ripristino del sonno che può risultare alterato per il decrescere della produzione endogena di melatonina. **MELATONINA Microcompresse** si è, inoltre, rivelata un prezioso alleato per combattere l'effetto jet-lag, alleviando notevolmente i sintomi tipici di questa alterazione dei bioritmi, come la perdita di prontezza mentale e la stanchezza durante la giornata.

INDICAZIONI:

MELATONINA Microcompresse è un integratore alimentare a base di melatonina e camomilla estratto secco. La melatonina, assunta alla dose di 1 mg poco prima di coricarsi, contribuisce a ridurre il tempo richiesto per prendere sonno; alla dose minima di 0,5 g, inoltre, rappresenta un valido aiuto nell'alleviare gli effetti del jet lag. La camomilla contribuisce ad un fisiologico rilassamento e ad un sereno riposo.

USO E DOSI:

1 compressa al giorno, da deglutire con un sorso d'acqua o masticare, poco prima di coricarsi. Per alleviare gli effetti del jet lag assumere 1 compressa il primo giorno di viaggio e per alcuni giorni dopo l'arrivo a destinazione, poco prima di coricarsi.

CONFEZIONE:

MELATONINA Microcompresse: astuccio da 150 microcompresse.

AVVERTENZE:

Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita. Conservare in luogo fresco e asciutto al riparo dalla luce e da fonti dirette di calore. La data di scadenza si riferisce al prodotto, correttamente conservato, in confezione integra.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Touitou Y et al. Melatonin and biological rhythms: various aspects in human physiopathology. *Ann Pharm Fr.* 1996; 54 (6): 241-50
2. Garfinkel D et al. Improvement of sleep quality in elderly people by controlled-release melatonin. *Lancet.* 1995; 346 (8974): 541-4
3. Zisapel N. The use of melatonin for the treatment of insomnia. *Biol Signals Recept* 1999; 8(1-2): 84-9
4. Olde Rikkert MG, Rigaud AS. Melatonin in elderly patients with insomnia. A systematic review. *Z Gerontol Geriatr.* 2001; 34(6): 491-7
5. Cardinali DP et al. Melatonin in sleep disorders and jet-lag. *Neuro Endocrinol Lett.* 2002; 23 Suppl 1: 9-13
6. Wade AG et al. Efficacy of prolonged release melatonin in insomnia patients aged 55-80 years: quality of sleep and next-day alertness outcomes. *Curr Med Res Opin.* 2007; 23(10): 2597-605
7. Lemoine P et al. Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effects. *J Sleep Res.* 2007; 16(4): 372-80
8. Luthringer R et al. The effect of prolonged-release melatonin on sleep measures and psychomotor performance in elderly patients with insomnia. *Int Clin Psychopharmacol.* 2009; 24(5): 239-49
9. Touitou Y. Melatonin: what for? *Bull Acad Natl Med.* 2005; 189(5): 879-89