



UNC
CONSUMATORI.IT

L'esperto risponde su... melatonina

22 Giugno 2021



Uso integratori di melatonina tutte le sere, ci sono controindicazioni?

La melatonina è una piccola molecola derivata da un aminoacido, e prodotta nel nostro organismo soprattutto a livello della ghiandola pineale, come ormone. La sua azione è principalmente collegata alla regolazione del ritmo sonno-veglia. La melatonina è ammessa in Europa come integratore al dosaggio di 1mg. Vari studi hanno dimostrato l'efficacia della melatonina assunta oralmente nel combattere i disturbi provocati dal jet-lag e dall'insonnia. La melatonina non è un ipnotico vero e proprio, non dà fenomeni di tolleranza, cioè con il tempo non si riduce la sua efficacia, né problemi di dipendenza, come avviene per i sonniferi tradizionali. Anche se il suo uso a breve termine è considerato sicuro, si possono comunque presentare saltuariamente dei moderati effetti collaterali tra cui mal di testa, vertigini e sonnolenza durante il giorno. Non ci sono ancora numerosi studi che abbiano analizzato gli effetti di un trattamento a lungo termine con la melatonina, ma si ritiene che non presenti particolari problemi di sicurezza, anche a dosaggi più elevati. Dovrebbero comunque evitare integratori di melatonina le donne in gravidanza o allattamento e soggetti affetti da alcune patologie.

Autore: Prof. Giovanni Scapagnini, Professore associato, Biochimica Clinica al Dipartimento Scienze per la Salute Università degli Studi del Molise

Data: 18 aprile 2019

Aggiornamento: 22 giugno 2021