

FeelGood!

DILEMMA

## L'elisir dell'eterna (o almeno prolungata) giovinezza

*Oltre a regolare il ritmo sonno/veglia, la melatonina ha un grande potere antiossidante. Il nostro corpo inizia a invecchiare quando la sua produzione cala, verso i 35/40 anni. E' possibile evitarlo?* di P. Scaccabarozzi

**Sì**

**Giulio Bellipanni, Chirurgo Clinica Addominale EUR, Roma**

«La melatonina è una sostanza naturale prodotta dalla ghiandola pineale (ghiandola endocrina posta nell'encefalo) durante la notte, con un picco massimo tra le ore 2 e le 4. Regola il ritmo sonno-veglia e più precisamente tutti i ritmi circadiani (giornalieri): funge cioè da regolatore del nostro orologio biologico quotidiano, tenendo sotto controllo le oscillazioni della temperatura corporea, i ritmi dell'alimentazione e quelli del sonno. La sua produzione però, a un certo punto della nostra vita (fisiologicamente, dopo i 35-40 anni), cala e si assesta su quantitativi minori», dice Giulio Bellipanni, che sul tema ha scritto anche un libro: *Melatonina. Vecchia sostanza dai poteri nuovi. Una vita lunga 140 anni*, a quattro mani con Monica Melotti (Marsilio editore, 11 euro) «Dopo i 40 anni è consigliabile assumerla mediante integratori, per continuare a garantire al nostro corpo i suoi effetti benefici. La melatonina è infatti un vero "spazzino" dei radicali liberi, pericolosi per la salute. Aiuta, insomma, a rallentare l'invecchiamento, e molti studi sostengono sia efficace anche nel ridurre la pressione arteriosa, attenuare i disturbi della menopausa, limitare il processo che porta all'osteoporosi e attenuare i sintomi della sindrome depressiva stagionale. Visto che l'"ormone della giovinezza" aiuta a dormire meglio, poi, ne viene consigliata l'integrazione in età pediatrica (per particolari disturbi del sonno) o contro il jet-leg. La melatonina è presente anche in alcuni alimenti (caffè, pomodori e verdure), ma in quantitativi ridotti. Quindi, meglio assumerla sotto forma di integratori la sera, prima di andare a dormire».

**No**

**Ascanio Polimeni, Neuroendocrinologo e condirettore della Società Scientifica Regenera Research Group**

«Si parla da un presupposto: qualunque sostanza, anche omeopatica, comporta benefici ma anche rischi. Nello specifico, la melatonina è sicuramente un ormone che ha effetti importantissimi sul nostro organismo: agisce sul sistema immunitario, sul profilo lipidico, sulla sensibilizzazione all'insulina e sull'attività di tutti gli altri ormoni. Ma la sua assunzione deve essere regolamentata da un medico specialista in base alle esigenze individuali. Sono contrario a un'assunzione standardizzata per tutti coloro che superano una certa età. Basti pensare che in alcuni paesi europei, come Germania, Spagna, Francia e Grecia, per l'acquisto serve la ricetta, perché è considerata farmaco. Inoltre, è adatta a regolare il ritmo sonno-veglia in soggetti ansiosi, ma ha effetti deleteri su coloro che soffrono di depressione, perché interferisce con la produzione, già bassa in questi soggetti, di cortisolo. L'integrazione, soprattutto ad alti dosaggi, è poco indicata anche per soggetti ipertiroidei, e chi soffre di patologie autoimmuni deve assolutamente evitare d'assumerla di propria iniziativa». Quanto al dosaggio: «I 3 mg che costituiscono il quantitativo dell'integratore di melatonina acquistabile al supermercato, sono in alcuni casi esagerati. In alcuni individui questa dose può procurare incubi o tachicardia. Sarebbe più sensato calibrare il dosaggio sulle esigenze del singolo, con il supporto dello specialista endocrinologo, che valuterà anche la forma di somministrazione più adatta: da quella sublinguale a quella a lento rilascio. E poi, partire sempre da bassi dosaggi, per controllare la risposta dell'organismo».

## BENESSERE AYURVEDA FAI-DA-TE (CON GIUDIZIO)

Sapevate che in India la Centella asiatica è chiamata anche "erba delle tigri", perché si dice che i felini vi si rotolino per curare le proprie ferite? Nella medicina ayurvedica viene suggerita per trattamento delle malattie della pelle e come tonico-nervino per supportare la memoria e le funzioni cognitive. *Conoscere le piante medicinali*, di Andrea Lugli, presenta in 40 schede dettagliate (tra i punti in rassegna: descrizione e origine; principi attivi; attività principali; uso; curiosità e indicazioni su coadiuvanti) le più usate tra le piante officinali. Un manualetto di utile consultazione per chi è a digiuno dell'argomento, ma anche per chi ricorre spesso alle erbe a fini terapeutici, come automedicazione. Un "Bignami dell'omeopatia" con due indici: alfabetico per nome e per esigenze. Edito da Aboca, 4,95 euro.

# Speciale Regali di Natale



- 1 *Body Lotion* 200 ml in confezione regalo € 4,95
- 2 *Albero con perline* € 2,95
- 3 *J.S. Douglas Söhne Crema Mani* 75 ml € 6,95
- 4 Cofanetto contenente *Shower Gel* 100 ml + *Bagnoschiuma* 50 ml + *Cuori effervescenti* da bagno € 4,95
- 5 *Fiorucci* Cofanetto contenente *Eau de Toilette* 27 ml spray + *Bagnoschiuma* 150 ml € 12,95
- 6 *Fiorucci* Cofanetto contenente *Eau de Toilette* 27 ml spray + *Pochette* € 12,95
- 7 *Elizabeth Arden Eight Hour Cream Lip Protectant* SPF 15 € 9,95
- 8 *Pochette* contenente *Shower Gel* 165 ml + *Body Lotion* 165 ml + *Sali* 100 gr. + *Spugna* € 9,95
- 9 *Talchiera* € 5,95
- 10 *Grigioperla Touch* Cofanetto uomo contenente *Eau de Toilette* 50 ml spray + *After Shave Balm* 75 ml € 29,95
- 11 *Sergio Tacchini* Cofanetto uomo contenente *Eau de Toilette* 27 ml spray + *Body and Hair Shampoo* 150 ml € 12,95

SHOP ONLINE  
24/24  
www.douglas.it

PROFUMERIE  
**Douglas**