

# Melatonina

*Per un sonno ristoratore e naturale e per un risveglio rigenerato!*

## Principi di base

La melatonina (N-acetil-5-metossitriptamina) è un ormone naturale che regola l'orologio biologico interno. Viene prodotta dalla ghiandola pineale e rilasciata in modo ciclico nel flusso sanguigno in piccole quantità e ad un ritmo specifico. In questo modo, «comunica» a tutto l'organismo in quale fase circadiana (ritmo giornaliero) si trova. La melatonina si può trovare negli esseri umani, negli animali, nelle piante e perfino nelle alghe monocellulari e filogeneticamente antiche (tre miliardi di anni). La melatonina viene secreta principalmente nelle ore di buio, mentre durante il giorno se ne produce una quantità minima. Oltre al ritmo circadiano (quotidiano), esiste anche un ritmo annuale: in inverno, per via delle differenti condizioni di luce, la melatonina viene prodotta e rilasciata nel sangue per un periodo più lungo rispetto all'estate.

L'essere umano, fino al terzo mese di vita, produce pochissima melatonina. Dopodiché i livelli sierologici di melatonina aumentano e si sviluppa il proprio ciclo circadiano. Le concentrazioni più alte di melatonina si raggiungono tra l'età di uno e tre anni. Le persone più anziane, durante la notte, non riescono più a mantenere i livelli di melatonina alti come quando erano più giovani. Probabilmente è per questo che gli anziani lamentano più frequentemente disturbi del sonno. Nei giovani, i livelli di melatonina di notte aumentano di circa 12 volte, mentre negli anziani aumentano solo di circa 3 volte.

## Effetti

L'effetto della melatonina più studiato e documentato è la sua influenza sul ritmo sonno/veglia. La melatonina è molto adatta per il trattamento di soggetti con difficoltà occasionali a prendere sonno o a non svegliarsi durante la notte. È stato inoltre provato che la melatonina è efficace per alleviare i sintomi del jet lag. Se si assume la melatonina prima di un volo, si raggiunge più velocemente il livello di attività esistente prima del volo. La melatonina è adatta anche per i lavoratori turnisti, che spesso soffrono di disturbi del sonno.

## Modo d'uso

**Sonno:** Scoperta nel 1958 dal Dr. Aaron Lerner, la melatonina è stata oggetto di ricerche approfondite dall'inizio degli anni '80. A quel tempo, fu dichiarato l'effetto della melatonina sulla regolazione del sonno/veglia e la sostanza fu impiegata per la cura dei disturbi del sonno e del jet lag. Studi in doppio cieco hanno dimostrato che la melatonina aiuta il soggetto ad addormentarsi e migliora la qualità del sonno, oltre a favorire un sonno profondo per tutta la durata della notte. Tuttavia, la melatonina non può essere paragonata ai soporiferi convenzionali, che spesso presentano effetti collaterali notevoli, oltre ad un notevole potenziale di assuefazione. Alcuni soporiferi addirittura reprimono la produzione di melatonina. La melatonina, invece,

non crea dipendenza, bensì ottimizza il ritmo naturale del sonno. È per questo che non provoca sonnolenza al mattino, che invece spesso si riscontra nei soporiferi.

**Jet lag:** La melatonina può aiutare a regolare le variazioni improvvise del ritmo sonno/veglia che spesso si verificano durante i voli che attraversano vari fusi orari.

**Sistema cardiovascolare:** La melatonina rafforza la salute del sistema cardiovascolare.





**In sintesi**

**Melatonina**

- ▶ Riduce il tempo necessario per addormentarsi se assunta prima di coricarsi
- ▶ Riduce i sintomi soggettivi del jet lag
- ▶ Rafforza il sistema cardiovascolare
- ▶ Non provoca dipendenza

**Melatonina**

## Composizione

Una capsula contiene 1 mg, 3 mg o 5 mg di melatonina pura sintetizzata (N-acetil-5-metossitriptamina) in qualità farmaceutica.

Altri componenti: farina di riso, stearato di magnesio.

## Dosaggio

Durando l'emivita non più di 30 minuti, Melatonina deve essere assunta necessariamente subito prima di coricarsi, ma comunque sempre entro la mezzanotte.

**Per stimolare le funzioni del sistema immunitario, per migliorare il benessere generale e per favorire un sistema cardiovascolare sano:**

fino a 40 anni: 1 mg al giorno  
da 40-60 anni: 1-3 mg al giorno  
sopra i 60 anni: 3-6 mg al giorno

In casi particolari (stress, obesità, ecc.), al bisogno, è possibile aumentare la dose:

**Per favorire un sonno sano:** fino a 10 mg al giorno

**Per chi svolge un lavoro su turni:** fino a 5 mg al giorno 30 min prima di coricarsi a seconda del soggetto.

### Contro il Jet-Lag:

Primo giorno: 1-3 mg alle ore 23  
(ora locale di destinazione)  
Secondo giorno: 1-3 mg alle ore 22:30  
(ora locale di destinazione)  
Terzo giorno: 1-3 mg alle ore 22  
(ora locale di destinazione)


## Istruzioni


Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e variata come anche uno stile di vita sano. La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata. Le persone che sono sotto costante controllo medico dovrebbero prima della somministrazione consultarlo. Le informazioni sul prodotto non sono da considerare delle promesse di guarigione; in generale, sconsigliamo l'automedicazione senza consultare un medico. Si declina ogni responsabilità per eventuali errori di stampa o tipografici.

Conservare in luogo fresco e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

## Gruppi di prodotto contenenti Melatonina

La melatonina si trova nei seguenti gruppi di prodotto ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

 **Ormoni & Sostanze ad azione ormonale**

 **Sistema immunitario, protezione delle cellule e antiossidanti**

 **Sonno**

Produttore:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [italia@vitabasix.com](mailto:italia@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030 7070 | Fax: 00800-1570 1590

### Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, si consiglia di consultare il medico curante.

Soggetto a modifiche ed errori di stampa. Versione: VBX1-21