



Melatonina: perchè basta prendere 1 solo milligrammo?

IL PICCO DI MELATONINA GIOVANILE E LA GHIANDOLA PINEALE

L'assunzione della corretta formulazione di Melatonina associata a Zinco e Selenio svolge una azione dominante per la riattivazione e il ristabilimento del **picco melatonico notturno a livelli giovanili**, con il risultato di normalizzare tutte le funzioni immunologiche, metaboliche ed endocrine. È necessaria nella sincronizzazione dei cicli fisiologici dell'organismo e può risultare utile per favorire un corretto ritmo sonno-veglia.

Osservazioni scientifiche emerse e maturate durante 35 anni di ricerche e studi clinici effettuati dal Prof. Pierpaoli hanno portato ad una formulazione, sviluppata con una mirata selezione e combinazione di PRINCIPALI ATTIVI ed ECCIPIENTI, in grado di riprodurre nell'organismo quel tipo di picco notturno della Melatonina prodotta dalla ghiandola pineale tra la 1 e le 3 del mattino, che imiti perfettamente il picco notturno fisiologico tipico dell'età giovanile. Non tutte le formulazioni sono adatte a creare un picco notturno giovanile all'ora giusta: un rilascio rapido o uno ritardato altererebbe il picco notturno e sconvolgerebbe i ritmi ormonali controllati dalla ghiandola pineale.



Il Prof. Pierpaoli ha osservato che il picco giovanile notturno così indotto mantiene i ritmi biologici che controllano ormoni e immunità, e quindi la sincronizzazione circadiana (ciclicità fisiologica) dell'intero sistema ormonale (o neuroendocrino) che regola strettamente le funzioni metaboliche ed immunologiche naturali. Il Prof. Pierpaoli e collaboratori hanno infatti scoperto, che la re-sincronizzazione della ciclicità ormonale (neuroendocrina) diretta dalla ghiandola pineale e il suo mantenimento e protezione mediante la somministrazione notturna di una corretta formulazione di Melatonina, iniziando ad una età ancora giovanile (dai 30 ai 35 anni), aiuta a mantenere le condizioni giovanili.

Le scoperte emerse da 35 anni di ricerca – sfociate nella rivelazione dell'inevitabile esistenza di un orologio programmato dell'invecchiamento (Aging Clock) situato nel complesso della ghiandola pineale – sono proseguite incessantemente allo scopo di incrementare ulteriormente l'attività anti-invecchiamento della Melatonina circadiana notturna. Si è indagato sui meccanismi e anche sulle molecole che presumibilmente cooperano e sinergizzano con la Melatonina nella regolazione e risincronizzazione delle funzioni ormonali, metaboliche e immunitarie alteratesi nel corso dell'invecchiamento.

W. Pierpaoli Sagl

Via San Gottardo, 77
CH-6596 Gordola

T. +41 91 745 19 40
F. +41 91 745 19 46

info@drpierpaoli.ch
www.drpierpaoli.ch



Poiché la ghiandola pineale produce Melatonina solo di notte, somministrando di sera al corpo la giusta formulazione di Melatonina, che produce il corretto picco melatonico notturno, si mette a riposo la ghiandola pineale che non deve più produrre la Melatonina con un processo di sintesi molto complesso. In tal modo si aiuta la ghiandola pineale a rigenerarsi ed a mantenersi in condizioni giovanili e quindi produrre molecole che regolano l'intero sistema ormonale (detto anche neuroendocrino), con il risultato di normalizzare tutte le funzioni immunologiche, metaboliche ed endocrine.

Di conseguenza la corretta formulazione di Melatonina associata allo Zinco e Selenio fa recuperare alla persona quel messaggio giovanile che è essenziale per mantenere la ghiandola pineale allo stato in cui si trovava quando si era giovani, vale a dire tra i 15 ed i 20 anni. È durante l'infanzia che la produzione di Melatonina raggiunge il picco massimo con circa 125 picogrammi (125 miliardesimi di grammo) al giorno. In seguito la produzione di Melatonina comincia a calare (intorno ai 45 anni si verifica un ulteriore crollo e intorno agli 80 anni il livello di Melatonina presente nel corpo di una persona sana è circa la metà di quello di un giovane di 20 anni). Si tratta quindi di invertire questo andamento in modo da mantenere costante il picco notturno della Melatonina tipico della giovinezza.

DOSAGGIO: BASTA 1 SOLO MILLIGRAMMO!

La Melatonina come dimostrato in centinaia di pubblicazioni scientifiche, serve a "mettere a riposo" la ghiandola pineale. L'effetto (dose-dipendente) di tipo "fisiologico" della somministrazione della Melatonina si ottiene all'interno dell'intervallo dei valori fisiologici della Melatonina endogena plasmatica (50 - 200 pg/ml) con dosi pari, in un giovane adulto sano, a 0,1 - 0,3 mg.

È stato provato che già le dosi nell'ordine di 0,3 - 0,5 mg sono efficaci e riescono ad imitare perfettamente il picco notturno giovanile. Somministrando nell'uomo adulto dosi di Melatonina di 0,3 mg si determinano livelli ematici vicini a quelli fisiologici. Il dosaggio di 0,3 mg di Melatonina è infatti sufficiente per innalzare il livello di Melatonina nel sangue oltre i 120 picogrammi per millilitro, un livello che corrisponde al picco melatonico notturno giovanile.

Va comunque considerato che i bisogni individuali possono variare a seconda delle differenze nel metabolismo. Proprio a causa del differente assorbimento intestinale di ognuno, il Prof. Pierpaoli consigliava prudenzialmente l'assunzione da 1 a 3 mg. Il rischio di sovradosaggio è inesistente. La Melatonina è idrosolubile e la quantità in eccesso viene eliminata dai reni nelle urine.

Di fatto come abbiamo detto, un dosaggio di 0,3 - 1,0 mg di Melatonina nella giusta associazione con Zinco e Selenio è normalmente sufficiente per il ristabilimento del picco melatonico notturno a livelli giovanili e per saturare l'organismo durante la notte.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- W. Pierpaoli & W. Regelson, with Carol Colman: *The Melatonin Miracle. Nature's Age-Reversing, Disease-Fighting, Sex-Enhancing Hormone*. Simon & Schuster, New York, 1995 (tradotto in 17 lingue).
Walter Pierpaoli: "La chiave della vita" Morlacchi Editore, Perugia - 2007
- W. Pierpaoli & N.H. Spector, Editors: *Neuroimmunomodulation: Interventions in Aging and Cancer. First Stromboli Conference on Aging and Cancer. Ann. N.Y. Academy Sci., 521, 1988.*
- W. Pierpaoli, W. Regelson & N. Fabris, Editors: *The Aging Clock. Third Stromboli Conference on Aging and Cancer. Ann. N.Y. Acad. Sci. 719, 1994.*
- W. Pierpaoli, Editor: *Reversal of Aging. Fourth Stromboli Conference on Aging and Cancer. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1057, 2005.*
- Pierpaoli, W. *The pineal gland: a circadian or a seasonal aging clock? Aging 3: 99-101, 1991.*
- Pierpaoli, W. Dall'Ara, A. Pedrinis, E. and Regelson, W. *The pineal control of aging. The effects of melatonin and pineal grafting on the survival of older mice. Second Stromboli Conference on Aging and Cancer, June 1990. Ann. N.Y. Acad. Sci. 621: 291-313, 1991.*
- Pierpaoli, W., and Lesnikov, V.A. *The pineal aging clock. Evidence, models, mechanisms, interventions. The Aging Clock. Third Stromboli Conference on Aging and Cancer, June 1993. Ann. N.Y. Acad. Sci. 719: 461-473, 1994.*
- Pierpaoli, W. and Regelson, W. *Pineal control of aging: effect of melatonin and pineal grafting on aging mice. Proc. Natl. Acad. Sci. USA, 94: 787-791, 1994.*
- Pierpaoli, W. and Lesnikov, V.A. *Theoretical considerations on the nature of the pineal "aging clock". Gerontology 43: 20-25, 1997*
- Irina V. Zhdanova, Richard J. Wurtman, Aygul Balcioglu, Alex I. Kartashov and Harry J. Lynch+ Author Affiliations Department of Brain and Cognitive Sciences, Massachusetts Institute of Technology

W. Pierpaoli Sagl

Via San Gottardo, 77
CH-6596 Gordola

T. +41 91 745 19 40
F. +41 91 745 19 46

info@drpierpaoli.ch
www.drpierpaoli.ch