

Melatonina, le dosi giornaliere consigliate

Pubblicato: Martedì 19 Gennaio 2021



Se c'è necessità di assumere melatonina tramite compresse, in che quantità bisogna assumerne? Ed è un'operazione sana o possono esserci degli effetti collaterali? Cosa succede alla naturale produzione di melatonina quando assumiamo degli integratori e dopo che smettiamo?

Sono tutti dubbi legittimi che possono preoccupare chi è già afflitto dalla mancanza di sonno e si vede costretto a ricorrere a dei rimedi artificiali per migliorare il proprio riposo. Bisogna tranquillizzarsi e pensare che assumere una quantità esogena di melatonina non solo può aiutare l'organismo a stare meglio, ma non compromette il naturale funzionamento del corpo, anzi, lo aiuta a riequilibrare i ritmi circadiani e a mantenersi giovane.

La cosa importante, quando si ha a che fare con gli integratori, è attenersi alle indicazioni del medico e del foglio illustrativo. La stessa cosa vale per i prodotti Pierpaoli.

Composizione e modo d'uso della Melatonina Pierpaoli

Le compresse di melatonina ideate dal professor Pierpaoli e dal suo team di ricerca sono state realizzate a seguito degli studi che il dottore ha compiuto sui ritmi circadiani e sulla loro risincronizzazione. La presenza di zinco e di selenio all'interno degli integratori aiuta a ridurre lo stress ossidativo delle cellule e normalizza la funzione della tiroide. La melatonina, invece, favorisce il rilassamento dell'organismo e il suo addormentamento, assicurando un riposo lungo e tranquillo.

Per un uso efficace, la melatonina Pierpaoli va assunta una mezz'ora prima di andare a dormire, preferibilmente tra le 22:00 e le 00:00. Rispettando questi orari, si fa sì che il picco di produzione della melatonina avvenga tra l'1:00 e le 3:00, orario nel quale il sonno raggiunge il suo stato più profondo.

Basta un solo milligrammo al giorno di melatonina per garantire un riposo efficiente. Ecco perché basta prendere una sola compressa al giorno. È meglio non superare questa dose perché si rischia di incorrere in effetti indesiderati come sonnolenza, nausea, mal di testa e vertigini.

Perché la melatonina è così importante

Le ricerche condotte dal Dr. Pierpaoli hanno identificato la ghiandola Pineale come l'orologio biologico della vita di ciascun essere umano. Dato che la sua funzione principale è quella di sintetizzare melatonina, è chiaro che questa molecola abbia un ruolo importante nel processo di crescita degli individui.

Chi si chiede [a cosa serve la melatonina](#) trova qui la risposta che cerca: il gruppo acetile combinato con quello metile dà vita a questa molecola che – prodotta dalla ghiandola Pineale e altri tessuti del corpo – è in grado di regolare il ritmo tra sonno e veglia, garantendo anche il mantenimento di un buono stato di salute.

Dato che la sintesi di melatonina può essere inibita a causa dell'avanzamento dell'età, dello stress o dell'eccessiva esposizione alla luce (sia solare che artificiale), può essere utile ricorrere agli integratori. La melatonina Pierpaoli può essere utile anche quando si deve affrontare il jet lag. In questo modo, si previene la perdita di sonno che non viene mai del tutto recuperata e che può provocare degli scompensi all'organismo.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it