



UNIVERSITÀ DI PISA

*La ricerca dell'Università di Pisa pubblicata sul Journal of Pineal Research indica la modalità migliore di assumere questo ormone per favorire il sonno*



Pisa, 19 giugno 2024 - Quattro mg al giorno tre ore prima di coricarsi: con questi tempi e con questa dose la melatonina è davvero efficace contro l'insonnia. La conclusione arriva da un nuovo studio condotto all'Università di Pisa e pubblicato sul prestigioso [Journal of Pineal Research](#).

“Per la prima volta la nostra ricerca dà indicazioni precise su come usare efficacemente la melatonina per favorire il sonno - dice il prof. Ugo Faraguna dell'Ateneo pisano che ha coordinato il lavoro - gli studi sinora condotti davano infatti risultati incoerenti; la nostra ipotesi è che dipendesse dallo schema di somministrazione, da una combinazione non fisiologica di orario e dosaggio”.

L'analisi condotta ha riguardato 26 studi randomizzati pubblicati tra il 1987 e il 2020, per un totale di 1689 osservazioni su pazienti con insonnia e volontari sani, che hanno valutato l'effetto della somministrazione di melatonina sul sonno.



*Prof. Ugo Faraguna*

“Rispetto alle indicazioni più utilizzate nella pratica clinica, ovvero 2 mg 30 minuti prima di coricarsi - continua Faraguna - i nostri risultati suggeriscono che per ottimizzare l’effetto della melatonina sia importante anticipare i tempi di somministrazione a 3 ore prima di coricarsi e aumentare la dose a 4 mg al giorno. Oltre ad esser anticipato, l’orario di somministrazione dovrebbe dunque essere personalizzato sulla base del ritmo sonno/veglia di ogni paziente, in modo da riprodurre la naturale produzione di melatonina nell’essere umano. Infatti, quando la melatonina viene somministrata secondo lo schema di trattamento da noi proposto, ottiene la sua massima efficacia esattamente quando la melatonina normalmente prodotta dal corpo umano viene rilasciata nel sangue”.

Insieme a Ugo Faraguna, professore associato presso il Dipartimento di Ricerca Traslationale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia, hanno firmato l’articolo come primi coautori Francy Cruz Sanabria e Simone Bruno, entrambi ex dottorandi dell’Ateneo pisano. Francy Cruz Sanabria attualmente lavora come assegnista di ricerca tra Università di Pisa e Fondazione Stella Maris di Pisa, mentre Simone è adesso negli Stati Uniti come Research Associate presso la University of Wisconsin-Madison.

“Oltre ai colleghi del nostro Ateneo, i professori Scarselli e Frumento - conclude Faraguna - tra i coautori vorrei sottolineare la presenza della prof.ssa Debra Skene dell’University of Surrey, la più grande esperta di melatonina a livello mondiale, che ha voluto essere coinvolta dopo che le avevamo inviato la prima bozza dell’articolo per una sua opinione; e del dott. Alessio Crippa, lo statistico del Karolinska Institutet di Stoccolma che per primo ha messo a punto la tecnica di analisi che abbiamo

scelto per questo lavoro”.