

20 GIUGNO 2016 N. 26 €1,50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene



**CHIEDI
A STARBENE**

**100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

Psoriasi
ARRIVA LA CURA CHE
TUTTI ASPETTAVANO

PIÙ TONICA
con l'allenamento
da spiaggia

CELIACHIA

> COME SI SCOPRE
> COME SI AFFRONTA

**LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE**
> LE CREME DEPILOTORIE
> GLI SBUCCIAPATATE

**vuoi diventare
vegetariana?**

cosa mangiare
per non rischiare

ANCHE TU PUOI
COMBATTERE
**I SUPER
BATTERI**

Questa estate
FACCIO VOLONTARIATO

SPECIALE ABBRONZATURA
Crema, olio, latte o....? Scegli la texture per te

GRUPPO **MONDADORI**
SETTIMANALE - GIUGNO - ANNO XXXIX - N. 26 - EDIZIONE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART. 1 COMMA 1, DCB VERONA -
AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO
(CONT.) € 4,00 - SVIZZERA CANTONI ESTERI CHF 4,40 - SVIZZERA CHF 4,60 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50



CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO

prof. Walter Pierpaoli
fondatore e presidente
della Fondazione
Interbion per la ricerca
biomedica di base.
Scrivigli a:
starbene@mondadori.it

MELATONINA

UNO SCUDO CONTRO I TUMORI

Favorisce il buon funzionamento del sistema immunitario, in modo da inattivare subito le cellule precancerose

di Rossella Briganti

È tornata alla ribalta da quando, lo scorso mese, anche l'Istituto europeo di oncologia ne ha convalidato l'efficacia. Parliamo della melatonina, il "sincronizzatore biologico" prodotto da una minuscola ghiandola posta nel cervello. Di giorno, sotto lo stimolo della luce, la ghiandola pineale secreta serotonina, sostanza che viene poi convertita, con l'avvento del buio, in melatonina. Il picco massimo viene raggiunto tra la una e le tre di notte. «Molti assumono la melatonina per combattere il jet-leg legato a viaggi intercontinentali o per aiutarsi a prendere sonno. Ma non è un sonnifero, bensì uno dei più sorprendenti antiage e antitumorali che la natura ci ha messo a disposizione», esordisce il professor Walter Pierpaoli, scienziato di fama mondiale, autore del libro *The melatonin miracle* (oggetto, in Italia, di diverse edizioni) e del recente *Manuale di medicina del dottor Pierpaoli* (Morlacchi Ed.). «Controlla l'ipofisi e, attraverso questa, regola i ritmi di ben cinque sistemi endocrini: la tiroide con gli ormoni tiroidei, il GH (Growth Hormone), le ovaie (nella donna) e le gonadi (negli uomini) con i loro ormoni sessuali, le surrenali con la prolattina e l'Acth».

Se la melatonina viene secreta in quantità adeguata e secondo i ritmi circadiani, questi ormoni sono rilasciati nella corretta sequenza, con un riflesso positivo sul nostro sistema immunitario che, se funziona bene, di solito è in grado di isolare le cellule precancerose. «Viceversa, se il "direttore d'orchestra" non impartisce gli ordini giusti, si

hanno degli effetti negativi a cascata su tutto l'apparato neuroendocrino e immunitario che non riesce a controllare la proliferazione di cellule anomale. Da qui la comparsa del tumore», spiega il professore.

Quando assumerla? Secondo il nostro esperto l'integrazione può essere utile dopo i 40 anni, quando la produzione di melatonina cala. «Ma anche prima se si fa un lavoro stressante o con turni serali, se si fuma, beve o si assumono farmaci, se si prende poca luce solare perché si trascorre la giornata in ufficio. Assumerne un milligrammo tutte le sere, 20 minuti prima di coricarsi, può dare una mano a prevenire i tumori», prosegue Pierpaoli. «L'ideale è scegliere una formula, a rilascio controllato (per garantire il picco notturno), in cui la melatonina sia associata a zinco e selenio, due potenti antiossidanti e immunostimolanti».

il "certificato" di garanzia

Sull'attività anticancro della melatonina esistono decine di studi, condotti in diverse parti del globo, che testimoniano il suo ruolo svolto sia nella prevenzione primaria sia in quella definita secondaria (rischio di recidive e di metastasi).

Uno dei più recenti lavori, pubblicato nel 2015 sulla rivista scientifica *Plos One*, è stato condotto dal dipartimento di oncologia dell'*Henry Ford Hospital* di Detroit (Usa). Dimostra che, oltre a "riallineare" gli ormoni, la melatonina inibisce la formazione di vasi sanguigni, necessari alla proliferazione delle cellule maligne, nelle donne affette da cancro al seno.