



Melissa Fitosoma®: la clinica ne dimostra l'effetto sedativo

Febbraio 2024.1

Poiché i trattamenti farmacologici per l'insonnia causano spesso sonnolenza al risveglio e dipendenza, l'attenzione si è spostata su soluzioni erballi. L'estratto di *Melissa officinalis* è ad oggi riconosciuto come il più promettente rimedio fitoterapico per l'insonnia e la sua biodisponibilità è stata migliorata tramite l'uso del Fitosoma®, che ne aumenta l'assorbimento.

Lo studio [The possible "calming effect" of subchronic supplementation of a standardised phospholipid carrier-based Melissa officinalis L. extract in healthy adults with emotional distress and poor sleep conditions: results from a prospective, randomised, double blinded, placebo-controlled clinical trial](#) analizza le potenziali proprietà neurofarmacologiche di Melissa Fitosoma®, estratto di foglie di *Melissa Officinalis* titolato e standardizzato al 15% in acido rosmarinico, contenuto in **Meloff®**, e riporta la promettente riduzione della Pittsburgh Sleep Quality Index scale (PSQI), comunemente utilizzata per la valutazione della qualità del sonno, ottenuta con il nutraceutico.

Disegno dello studio

Lo studio prospettico, randomizzato, parallelo, in doppio cieco controllato con placebo, ha arruolato 100 adulti sani (età compresa tra i 18 e i 65 anni) che lamentavano scarsa qualità del sonno, secondo la PSQI.

I pazienti, visitati all'inizio e al termine dello studio, sono stati divisi in due gruppi:

- 50 pazienti hanno assunto 200 mg di Melissa Fitosoma® 2 volte/die per tre settimane
- 50 pazienti hanno assunto il placebo come controllo con le medesime modalità di somministrazione.

Risultati nella clinica

Meloff®, somministrato oralmente per 3 settimane, dimostra di migliorare in modo efficace qualità, latenza, durata ed efficienza del sonno, permettendo la riduzione dei farmaci ipnotici e dei disturbi diurni:

- riduce il PSQI (-67% trattati vs -22% placebo), normalizzando il parametro
- migliora la *QoL-general Health Score* (+44% trattati vs +7% placebo)
- mostra un'aderenza ottimale al protocollo terapeutico nel 95% dei soggetti arruolati.

La supplementazione di **Meloff®** è stata ben tollerata da tutti i partecipanti e non sono stati segnalati effetti indesiderati legati al trattamento o eventi avversi gravi, poiché, al contrario dei farmaci ipnotici, non determina sonnolenza al risveglio e non causa dipendenza.

Meccanismo d'azione

Gli effetti benefici di **Meloff®** sono attribuibili alla capacità dell'acido rosmarinico di inibire l'enzima GABA-T, deputato a degradare il GABA. In questo modo il prodotto determina un potenziamento della trasmissione GABAergica, implicata nell'eziologia di stress, disordini dell'umore e insonnia.

Lo studio evidenzia come **Meloff®** costituisca una promettente alternativa terapeutica ai farmaci per una corretta gestione delle scarse condizioni di sonno.

Melissa
Fitosoma® 200 mg

1 a 2 cpr die
con un pò d'acqua

