



Alternativo approccio ipnotico con estratti erbali: le evidenze in letteratura

Aprile 2024.2

Il sonno è una funzione biologica fondamentale ed una sua privazione può causare disfunzioni sistemiche di varia entità di tipo endocrine, metaboliche e neurologiche.

I disturbi del sonno possono essere classificati in: insonnia, disturbi del ritmo circadiano e apnea ostruttiva nel sonno. In particolare, l'insonnia, che affligge milioni di persone in tutto il mondo, è caratterizzata dalla difficoltà nell'addormentarsi o da frequenti risvegli e può essere influenzata sia dallo stile di vita (stress, ansia, dieta e attività fisica) che da disturbi metabolici e cardiovascolari.

Una recente review, [Therapeutic potential of hypnotic herbal medicines: a comprehensive review](#), indaga il potenziale terapeutico di alcuni derivati erbali nel trattamento dell'insonnia prendendo in considerazione 82 studi condotti *in vitro*, *in vivo* e trial clinici.

I limiti della terapia farmacologica e il potenziale dei trattamenti erbali

L'insorgenza ed il mantenimento del sonno possono essere alterate da disfunzioni della modulazione sostenuta da alcuni neurotrasmettitori quale, soprattutto, il GABA.

I farmaci normalmente impiegati per il trattamento dell'insonnia, infatti, sono ipnotici che vanno ad agire sul sistema gabaergico. Tali terapie, però, presentano importanti effetti avversi che non possono essere sottovalutati. Per questo motivo, approcci terapeutici sicuri e privi di effetti collaterali, quale l'impiego di preparati erbali, hanno dimostrato promettenti attività sui disturbi del sonno e, in particolare, per il trattamento dell'insonnia. La review ha analizzato diversi composti erbali tra i quali, ad esempio, *Rosmarinus officinalis*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis*.

L'efficacia clinica della *Melissa officinalis*

Tra le più promettenti piante ipnotiche vi è la *Melissa officinalis*, pianta contenente diverse molecole bioattive responsabili di attività antiossidanti, neuroprotettive ed ansiolitiche che contribuiscono a migliorare i disturbi del sonno. Diversi studi clinici hanno infatti dimostrato l'efficacia della *Melissa officinalis* nel migliorare l'insonnia in soggetti affetti da vari disturbi e patologie quali: ansia, insufficienza cardiaca cronica, angina cronica stabile, sindrome premestruale o che hanno subito un intervento di bypass aorto-coronarico. In tutti questi pazienti la melissa ha migliorato la sintomatologia dell'insonnia aumentando la durata del sonno, riducendo la latenza del sonno e migliorando in generale la qualità del sonno.

L'acido rosmarinico contenuto nella *Melissa officinalis*

I benefici clinici sostenuti dalla *Melissa officinalis* possono essere attribuiti ad uno dei suoi componenti: l'acido rosmarinico. L'acido rosmarinico ha dimostrato, in modello murino, di ridurre il sonno REM e promuovere quello NREM caratterizzato da una ridotta attività cerebrale. Si ipotizza che l'azione ipnotica di questo attivo sia sostenuta dalla sua capacità di agire sul sistema gabaergico.

Lo studio, [Bioassay-guided fractionation of lemon balm \(*Melissa officinalis* L.\) using an in vitro measure of GABA transaminase activity](#), ha infatti dimostrato come l'acido rosmarinico inibisca l'enzima GABA-T responsabile della degradazione del GABA. Tali meccanismi determinano un'iperpolarizzazione neuronale, ovvero un decremento dell'attività neuronale nelle regioni cerebrali ipotalamiche responsabili della promozione dello stato di veglia.

Melissa Fitosoma® 200 mg

1 a 2 cpr die con un pò d'acqua

30 compresse rivestite da 750 mg
Meloff®
contiene
Melissa Fitosoma® 200 mg/cpr

PharmExtracta™

SENZA GLUTINE
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO