



# Quali effetti della melatonina sui sintomi della sindrome dell'intestino irritabile?

Maggio 2024.1

La melatonina è nota avere proprietà miorilassanti sulla muscolatura liscia e di conseguenza può dare benefici anche sull'intestino; la sua produzione, però, tende a diminuire con l'età, soprattutto dopo la menopausa.

Lo studio randomizzato, prospettico e controllato con placebo [Influence of melatonin on symptoms of irritable bowel syndrome in postmenopausal women](#) valuta l'effetto della melatonina sulla sintomatologia caratteristica dell'IBS in un gruppo di donne in menopausa.

## Disegno dello studio

Sono state arruolate 80 donne in menopausa, età media 55 anni, e divise equamente in due gruppi, secondo i criteri diagnostici di Rome III:

- 50 pazienti con IBS trattate con melatonina 3 mg al mattino a digiuno e 5 mg prima di coricarsi per 6 mesi
- 30 donne sane, in premenopausa, di età media 37 anni, trattate con placebo per 6 mesi.

In tutte le partecipanti è stata misurata, sia all'inizio che alla fine dello studio, la concentrazione nell'urina di 6-HMS su 24 ore (solfato di melatonina), parametro considerato come l'esponente della sintesi e del metabolismo della melatonina.

La sintomatologia dell'IBS, dolore viscerale, gonfiore addominale e stitichezza o diarrea, è stata valutata tramite la scala analogica VAS a 10 punti.

## Risultati del trial

I dati emersi indicano come la melatonina sia potenzialmente necessaria e utile nelle pazienti in menopausa affette da IBS.

Dopo 6 mesi di terapia con la melatonina, nel sottogruppo IBS-C l'intensità del dolore viscerale e del gonfiore addominale è diminuita nel 70% ( $p < 0.01$ ), e la stipsi è diminuita nel 50% ( $p < 0.05$ ) delle trattate vs placebo; nel gruppo IBS-D, a 6 mesi dall'inizio della somministrazione di melatonina, sono stati ottenuti miglioramenti nella sintomatologia IBS-correlata anche nel 45% delle donne trattate vs placebo.

Complessivamente, la supplementazione di melatonina è stata ben tollerata dalla maggior parte delle donne, confermandosi un trattamento sicuro, anche in *add-on therapy*, nei pazienti con IBS.

**Psillo**  
5 mg/bs  
**Melatonina**  
1 mg/bs



**1 bustina la sera prima di coricarsi**

**Berberina**  
250 mg/cpr  
**Gomma di guar idrolizzata**  
750 mg/cpr  
**Melatonina**  
0,5 mg/cpr



**2 compresse die**