

# Melatonina Rosa

**PIERPAOLI®**

beyond research | next to medicine

## Integratore alimentare con **PINK ACTIVE™**

(estratto di *Humulus lupulus* L., Melatonina Microactive®,  
estratto di *Piper nigrum*)

### 30 Compresse - Peso netto 14,7 g e

**INDICAZIONI:** La melatonina contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno; l'effetto benefico si ottiene assumendo 1 mg di melatonina poco prima di andare a dormire. La **melatonina** contribuisce ad alleviare gli effetti del jet lag; l'effetto benefico si ottiene assumendo almeno 0,5 mg di melatonina prima di andare a dormire, il primo giorno di viaggio e per qualche giorno a seguire dopo essere arrivati destinazione. L'estratto di **luppolo** contribuisce al rilassamento del sistema nervoso e può essere utile in caso di stress o di alterazione del sonno. Il **pepe nero** ha funzione antiossidante

#### INGREDIENTI CARATTERIZZANTI

Per dose giornaliera  
1 compressa

Melatonina Microactive® Apporto in Melatonina	33 mg 1 mg
Luppolo e.s. tit. 0,4% flavonoidi totali Apporto in flavonoidi totali	300 mg 1,2 mg
Pepe nero e.s. tit. 98% piperina Apporto in piperina	5 mg 4,9 mg

NATURALMENTE  
PRIVO DI LATTOSIO

SENZA  
GLUTINE

## **PINK ACTIVE™**

La tecnologia PinkActive® permette di aggiungere alle proprietà della Melatonina Microactive® quelle dell'estratto di luppolo e dell'estratto di pepe nero.

PinkActive® utilizza le caratteristiche della Melatonina Microactive® che, grazie alla sua micronizzazione ed incapsulazione della sostanza, ne permette una più uniforme distribuzione nella compressa e un'efficace associazione ad altri ingredienti, senza pregiudicare l'attività dei singoli componenti e determina inoltre un **rilascio specifico della melatonina** in due fasi:

- 1) rilascio rapido iniziale per aiutare ad addormentarsi più velocemente
- 2) rilascio prolungato più lento per mantenere elevati i livelli di melatonina ed estenderne gli effetti durante la notte

**MODALITÀ D'USO:** Si consiglia l'assunzione di una compressa di Melatonina Rosa Pierpaoli® alla sera, mezz'ora prima di andare a dormire e comunque preferibilmente tra le 22.00 e le 24.00.

**AVVERTENZE:** Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Non assumere durante la gravidanza.

## DA PUBBLICAZIONI



### MELATONINA

La Melatonina è una molecola naturale, secreta – oltre che nella ghiandola pineale – anche in numerosi altri organi e tessuti come, per esempio, la retina, la mucosa intestinale, nei megacariociti, nelle piastrine. La ghiandola pineale, che regola la sintesi e la secrezione ciclica degli ormoni del nostro organismo, è responsabile della produzione del **picco melatoninico notturno**. Il picco notturno di Melatonina dà inizio ad una sequenza di meccanismi che mantengono il corpo sincronizzato con la ciclicità fisiologica. È durante l'infanzia che la produzione di Melatonina raggiunge il suo picco massimo, in seguito comincia a calare gradualmente fino all'appiattimento e la scomparsa nell'età avanzata.

La Melatonina, essendo coinvolta nella **regolazione dell'orologio biologico**, dei cicli circadiani di luce-buio e dei **ritmi sonno-veglia** (sincronizzazione circadiana), svolge importanti funzioni cronobiotiche ed è implicata di conseguenza in diverse attività fisiologiche (Cardinali 2006). Ricerche dimostrano che numerosi fattori di interferenza esterni, tipici del moderno stile di vita (come l'esposizione serale e notturna alla luce artificiale, affaticamento e stress eccessivo, ritmi circadiani sregolati, consumo di caffè, alcool e fumo, alimentazione non bilanciata, uso di alcuni farmaci, ecc.) inibiscono o sopprimono la produzione endogena della Melatonina (provocando una riduzione del livello di Melatonina) e possono comportare il rischio di uno squilibrio del sistema neuroendocrino, con il conseguente indebolimento del sistema immunitario (Maestroni 1993).

Dalla pubertà alla menopausa, passando per la gravidanza, la Melatonina esercita un ruolo biologicamente plausibile sull'**equilibrio fisiologico degli ormoni femminili**. La secrezione endogena di melatonina diminuisce con il progredire dell'età e, tra le donne, la menopausa è associata a una più significativa riduzione dei livelli di melatonina. È stato rilevato anche che il calo della produzione di estrogeni ha l'effetto, tra gli altri, di ridurre, ulteriormente la produzione di melatonina endogena. (Madaheva 2017, Toffol 2014, Vakkuri 1996). La modifica fisiologica della melatonina circolante può contribuire all'ulteriore acuitizzazione nelle donne dei sintomi sia di natura neurovegetativa (vampate di calore, sudorazioni profuse, palpitazioni e tachicardia, sbalzi della pressione arteriosa, etc.), sia di natura psicoaffettiva (irritabilità, umore instabile, affaticamento, ansia, etc.). Tutte queste osservazioni e considerazioni contribuiscono a definire un forte razionale scientifico per l'utilizzo della Melatonina rosa nei disturbi del sonno particolarmente frequenti in molte donne in questo particolare periodo della loro vita. (Proserpio 2020).

### LUPPOLO:

Il luppolo (*Humulus lupulus*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Cannabaceae, ricco di composti fenolici, principalmente flavonoidi, in particolare i derivati prenilati che hanno mostrato **attività estrogeniche** (Tronina et al., 2020; Stulikova et al., 2018). A questi derivati vanno aggiunti altri flavonoidi che sembrano avere **proprietà sedative** (Benkherouf et al., 2020). Infatti, gli estratti di luppolo sono utilizzati in fitoterapia come formulazioni sostitutive ormonali tradizionali per **alleviare i sintomi della menopausa**, ma anche come sedativi **nell'ansia e nell'insonnia** (Taylor et al., 2012).

#### PEPE NERO:

Piper nigrum L. è considerato il re delle spezie in tutto il mondo per il suo principio pungente, la piperina. Nelle medicine tradizionali e in letteratura sono state attribuite alla piperina molte proprietà, tra cui quella antiossidante e quella di migliorare la regolarità del transito intestinale che, secondo alcuni autori, porterebbe a migliorare l'assorbimento di alimenti e principi attivi.

*In combinazione con la melatonina, le proprietà degli estratti del luppolo possono contribuire ad apportare beneficio alla qualità del sonno. Contribuendo a contrastare gli stati di stress, possono inoltre favorire un conseguente ulteriore rilassamento e miglioramento del sonno.*

### CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA DI MELATONINA ROSA PIERPAOLI® IN GENERALE

La sicurezza e gli effetti positivi delle sostanze fisiologicamente attive contenute in Melatonina Rosa Pierpaoli® sono confermati da numerose pubblicazioni scientifiche e da studi clinici.

L'utilizzo dei principi attivi presenti in Melatonina Rosa Pierpaoli® ai dosaggi raccomandati e secondo le indicazioni può essere considerata sicura, sulla base delle conoscenze disponibili.

**Si consiglia di consultare sempre preventivamente il medico se:**

- si è in trattamento con farmaci, per assicurarsi che non ci siano controindicazioni o possibilità di interazioni;
- si assumono integratori per periodi prolungati o in maniera continuativa.

#### GRUPPI SPECIALI DI POPOLAZIONE

A scopo cautelativo consigliamo di consultare sempre il medico prima di prendere Melatonina Rosa Pierpaoli® se soffre di grave compromissione epatica o renale.

L'assunzione di Melatonina Rosa Pierpaoli® dovrebbe essere evitata durante la gravidanza e nel successivo periodo di allattamento al seno, data la carenza di studi al riguardo.

L'integrazione con Melatonina Rosa Pierpaoli® ai bambini e agli adolescenti può essere attuata con il supporto di una valutazione specialistica.

#### INTERAZIONI

Se state assumendo farmaci, prima di intraprendere l'integrazione con Melatonina Rosa Pierpaoli® consigliamo di consultare il proprio medico curante, come in generale è consigliabile fare per l'assunzione di qualsiasi tipo di integratore alimentare.

In presenza di situazioni cliniche particolari o se si sta seguendo una terapia farmacologica, è importante richiedere il parere del medico che, valutando l'anamnesi del proprio paziente, potrà consigliarlo al meglio.

#### USO CONTINUATIVO O PROLUNGATO

L'utilizzo delle sostanze fisiologicamente attive contenute in Melatonina Rosa Pierpaoli® è da considerare sicuro.

Tuttavia, a scopo cautelativo, consigliamo di informare il medico qualora se ne faccia uso per periodi prolungati o in maniera continuativa.