



Melatonina e bambini, ecco dosi e orario ideali per il sonno

Descrizione

(Adnkronos) Non esistono ad oggi linee guida condivise e realmente efficaci su come usare la melatonina nei bambini con disturbi del sonno e le indicazioni disponibili sono spesso incomplete o discordanti. Da qui la novità dello studio congiunto dell'Università di Pisa e dell'Irccs Fondazione Stella Maris, appena pubblicato sulla rivista internazionale Sleep Medicine Reviews, che offre per la prima volta raccomandazioni operative su dosi, orario di somministrazione e durata del trattamento per una massima efficacia. Secondo le indicazioni emerse la melatonina dovrebbe essere somministrata 3 ore prima dell'orario di addormentamento desiderato, quindi in anticipo rispetto alla pratica comune, la dose più indicata fra 2 e 4 mg al giorno, mentre la durata ideale del trattamento dovrebbe essere prolungata per più settimane. "La melatonina è una sostanza naturale che il nostro corpo produce in condizioni normali e che tra le tante funzioni serve a regolare il ciclo sonno-veglia", spiega il professore Ugo Faraguna dell'Università di Pisa e dell'Irccs Fondazione Stella Maris, co-autore dello studio "in questo lavoro abbiamo dimostrato che l'orario di somministrazione è fondamentale e andrebbe personalizzato, ma in generale, andrebbe anticipato di qualche ora rispetto a quanto spesso indicato dal foglietto illustrativo". A livello metodologico, lo studio ha raccolto e analizzato in modo sistematico la letteratura fino al 30 aprile 2024, includendo 21 studi clinici su bambini e bambine in età prepuberale con gruppi ai quali è stata somministrata la melatonina e gruppi di controllo ai quali è stato dato un placebo. Il trattamento somministrato secondo le nuove raccomandazioni ha facilitato il sonno in tutti i pazienti e l'effetto è stato più evidente nei bambini con disturbi del neurosviluppo. "Quando si assume la melatonina come farmaco o integratore è importante fare particolare attenzione specialmente nei bambini, dove le terapie a disposizione sono inferiori rispetto agli adulti", conclude Faraguna "tuttavia a fronte di un uso sempre più diffuso della melatonina in pediatria, mancavano sinora indicazioni condivise su quanto darne, quando somministrarla rispetto all'ora di sonno e per quanto tempo proseguire la terapia. Le raccomandazioni che proponiamo colmano questo vuoto, offrendo una cornice pratica e verificabile che può orientare medici e famiglie". Ugo Faraguna, Professore Associato di Fisiologia presso il Dipartimento di Ricerca Traslationale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia della Scuola di Medicina dell'Università di Pisa, si dedica da anni allo studio della fisiologia del sonno e dei suoi disturbi. Il suo lavoro di ricerca si concentra in particolare sulla relazione tra sonno e plasticità cerebrale, indagando l'influenza del sonno sui processi di apprendimento e memoria e il ruolo della sua alterazione in diverse patologie. Faraguna collabora strettamente con l'Irccs Fondazione Stella

Maris, un'affiliazione che gli permette di focalizzare la sua ricerca anche sui disturbi del sonno in età evolutiva. Oltre all'attività clinica e di ricerca, ha contribuito allo sviluppo di soluzioni tecnologiche innovative, come l'impiego di algoritmi di intelligenza artificiale per l'analisi e il monitoraggio dei dati relativi al sonno. Il lavoro è frutto della collaborazione tra il gruppo di ricerca dell'Università di Pisa e dell'Irccs Fondazione Stella Maris, rappresentato da Simone Bruno, Giovanni Cenerini, Letizia Lo Giudice, Francy Cruz-Sanabria, Davide Benedetti, Gabriele Masi e Alessio Crippa del Karolinska Institutet di Stoccolma, Simona Fiori dell'Università di Firenze e Raffaele Ferri dell'Irccs Associazione Oasi Maria SS. Onlus e attuale Presidente della World Sleep Society il cui congresso annuale si è appena concluso a Singapore (5-10 settembre 2025). cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 19, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark