MELATONINA: PER CONOSCERLA UN PO DI PIU’

A cura di **E. Malorgio, coordinatrice nazionale FIMP per il gruppo di studio sul SONNO**

La Melatonina è una delle sostanze sintetiche maggiormente utilizzate per i disturbi del sonno in età pediatrica. Tuttavia alcuni articoli evidenziano che più del 50% dei pediatri che utilizza tale integratore non è soddisfatto dei risultati ottenuti e quasi la stessa percentuale dichiara di conoscere poco la molecola e le sue caratteristiche.

Negli ultimi mesi in più occasioni abbiamo avuto modo di condividere con alcuni di voi poche ma spero chiare informazioni sulla molecola, mirate ad un utilizzo corretto della stessa in quei bambini che presentano un quadro di insonnia.

Al **link** troverete le slide di relazione rivolta proprio ad aumentare le conoscenze circa le caratteristiche della melatonina. Di tale relazione i messaggi da ricordare possono essere riassunti cosi:

- Usiamo la Melatonina dopo i 6 mesi
- Usiamola per l’insonnia da difficoltà di addormentamento
- Usiamo la Melatonina sempre e solo dopo o in associazione alla revisione dell’igiene del sonno che deve essere modificata dove si rileva errata, e alle terapie comportamentali dove queste possano risultare utili, Mai consigliare la Melatonina in modo “isolato”.
- Scegliamo l’ora di somministrazione avendo prima identificato la “finestra del sonno” del piccolo (finestra del sonno è il momento in cui il bimbo si addormenterebbe se non stimolato da eventi esterni). Questa informazione si può ottenere dai genitori chiedendo di osservare il proprio figlio e di annotare per almeno una settimana l’ora in cui inizia a sbadigliare, a stropicciarsi gli occhi o a dimostrare segni di stanchezza.
- La somministrazione dovrebbe precedere di un ora la “finestra del sonno”
- La dose iniziale può essere di 1 mg
- Massima attenzione ai prodotti che contengono melatonina: non farli comprare su internet e scegliere marche di ditte che riteniamo “serie”

MELATONINA uilizzo, dosaggi ed evidenze