

LE MANI DELLA BIG PHARMA SULLA MELATONINA

di Francesco Bottaccioli

Dal 1 gennaio di quest'anno, la melatonina, nella classica confezione da 3 mg, che molte persone, per aiutare il sonno, da anni acquistano liberamente, non è più disponibile. Al suo posto è possibile acquistare solo in farmacia, con ricetta medica e pagando 1 euro a pillola contro i 10 centesimi di prima, un "farmaco" che contiene ben 2 mg della sostanza naturalmente prodotta dal nostro organismo e in generale da tutte le specie viventi, vegetali inclusi.

Lo ha deciso il Direttore dell'Ufficio per la sicurezza degli alimenti del Ministero della salute, con una nota il cui fulcro è la "demarcazione tra dose fisiologica e dose farmacologica" della melatonina: 1 mg è dose fisiologica, sopra è farmacologica. È davvero fantastico, è una grande notizia, perché fino ad ora nessuno al mondo lo sapeva!

Nella letteratura scientifica c'è una massa di studi controllati fatti in diverse condizioni, fisiologiche patologiche, in tutto l'arco della vita, dai bambini di pochi mesi fino ai vecchi, con dosaggi che vanno da 1mg (o anche meno) fino a 5 mg e più. La letteratura pediatrica presenta rassegne di studi fatti su bambini piccolissimi con dosaggi di 3 mg al giorno per aiutarli a prendere il normale ritmo del sonno. In tutte queste condizioni, il dosaggio normale di 3-5 mg al giorno di melatonina si è dimostrato efficace e assolutamente sicuro. Per curare malattie? No per aiutare la gente a dormire meglio e quindi a stare meglio.

La nota ministeriale fa riferimento a un Regolamento della Commissione Europea, il 432/2012, che ha messo ordine sulle indicazioni per la salute che si possono pubblicizzare per un integratore alimentare o un alimento. Un atto quindi a difesa del consumatore, per proteggerlo da millanterie e messaggi commerciali fraudolenti. Di qui un elenco di 22 pagine che chiarisce quello che si può dichiarare. Sulla melatonina il documento europeo scrive che essa "contribuisce a ridurre il tempo richiesto per prendere sonno" e che si può fare questa dichiarazione se il prodotto contiene 1mg di melatonina, che appare quindi essere la dose minima efficace. Non c'è nessuna avvertenza sul sovradosaggio, né alcuna distinzione tra fisiologia e farmacologia.

Credo che il Ministro dovrebbe rispondere sul fatto che porre le restrizioni dette all'uso della melatonina è un gigantesco regalo alla Big Pharma, che ha già messo sul mercato due prodotti: un antidepressivo (agomelatina), che è praticamente melatonina, e la melatonina "farmacologica" da 2 milligrammi per dormire. Le aziende farmaceutiche, a corto di idee, stanno parassitando la natura, che è un bene comune che dovrebbe essere indisponibile al profitto di pochi. Senza contare i danni alla salute per i cittadini e i vantaggi economici collaterali per l'industria a causa dell'inevitabile incremento del consumo di farmaci ansiolitici e ipnotici, a cui faranno ricorso persone che non possono permettersi la melatonina a peso d'oro della Big Pharma.

PUBBLICATO CON ALTRO TITOLO E LIEVI TAGLI SU LA REPUBBLICA DEL 4.02.2014.

RIPRODUZIONE RISERVATA

[Leggi il fulltext di una recente Review sull'uso della melatonina in pediatria](#)