



Impiego della Melissa Fitosoma per migliorare i disturbi del sonno e la qualità di vita

Luglio 2024.1

La sofferenza emotiva, intesa come ansia, stress e disturbi del sonno, è il disturbo neurologico più comune in tutto il mondo.

Il recente studio clinico, [Three-week daily supplementation of a 200 or 400 mg Lecithin-based delivery form of Melissa counterbalances emotional distress symptoms](#), valuta il potenziale effetto calmante di due differenti dosi giornaliere di un carrier fosfolipidico a base di estratto di *Melissa officinalis* (Relissa®).

Disegno dello studio

Lo studio pilota, prospettico, ha incluso un totale di 20 soggetti sani, con età superiore ai 18 anni, con BMI compreso tra 25 e 30 kg/m² e con disturbi del sonno certificati da un valore del punteggio PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) ≥ 5 .

I pazienti sono stati suddivisi in due gruppi: 10 hanno assunto 1 compressa al giorno, dopo cena, contenente 200 mg di Melissa Fitosoma (Relissa®); gli altri 10 hanno assunto 2 compresse al giorno, dopo cena, per un quantitativo giornaliero pari a 400 mg di Relissa®.

In entrambi i gruppi la supplementazione con Relissa® è stata eseguita per 3 settimane.

Ad inizio e fine trattamento la sintomatologia è stata valutata sottoponendo gli arruolati a diversi questionari: il questionario DASS-21 per valutare la sofferenza emotiva (tono dell'umore, ansia e stress), il questionario PSQI per stabilire la qualità del sonno, lo score PANAS che valuta gli stati emotivi positivi e negativi, la scala WEMWBS che stima il benessere mentale e, infine, il questionario WHO-QoL BREF per la qualità di vita.

Risultati dello studio

Lo studio clinico evidenzia come il dosaggio a 2 cpr/die, pari a 400mg/die di Melissa Fitosoma, per 3 settimane permetta di ottenere risultati migliori per tutti gli endpoint valutati.

I disturbi del sonno, valutati tramite il questionario PSQI, sono infatti migliorati significativamente in entrambi i gruppi ma nel gruppo trattato con 2 cpr/die il punteggio è stato ridotto circa del 23% rispetto ai soggetti supplementati con 1 cpr/die di Relissa®.

La somministrazione di 400mg/die di Melissa Fitosoma ha inoltre ridotto in media del 32% lo score sintomatologico di depressione, ansia e stress valutati con il questionario DASS-21 che valuta la sofferenza emotiva. La Melissa Fitosoma ha infatti dimostrato, tramite lo score PANAS, di incrementare gli stati emotivi positivi a discapito di quelli negativi.

Tutto ciò comporta un miglioramento del benessere mentale dei soggetti trattati con 2 cpr/die di Relissa® testimoniato da un incremento, rispetto ad inizio trattamento, del 20% del punteggio WEMWBS.

Infine, nel gruppo trattato con 400mg/die di Melissa Fitosoma si è osservato un significativo miglioramento della qualità di vita (+20% del punteggio WHO-QoL BREF).

I risultati dello studio suggeriscono come la Melissa Fitosoma (Relissa®) possa rappresentare un'opportunità terapeutica per migliorare i disturbi del sonno e la qualità della vita dei pazienti che ne soffrono.

Si evidenzia anche come il dosaggio giornaliero pari a 400mg di Melissa Fitosoma (2 cpr/die) determini benefici clinici significativamente maggiori rispetto alla singola dose.

Melissa Fitosoma® 200 mg

1 a 2 cpr die
con un pò d'acqua



Relissa™

WINNER
NUTRA
INGREDIENTS
AWARDS
2024

Product
of
the Year
Cognitive
Function