



# L'efficacia clinica della Melissa fitosoma® sulla qualità del sonno

Gennaio 2025.1

Un recente studio italiano, [Effects of Melissa officinalis Phytosome on Sleep Quality: Results of a Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled and Cross-Over Study](#), evidenzia l'efficacia del nutraceutico contenente *Melissa officinalis* fitosoma (Meloff®) nel migliorare significativamente la qualità generale del sonno. Questo risultato è attribuibile, in particolare, ad un marcato aumento della durata del sonno profondo. Tale pubblicazione sottolinea quindi come Meloff® possa rappresentare una soluzione efficace per i disturbi del sonno, priva di effetti collaterali quali sonnolenza al risveglio o dipendenza.

## Disegno dello studio

Lo studio è stato concepito come uno studio prospettico, in doppio cieco, controllato con placebo e cross-over, che rappresenta il gold standard per eliminare eventuali bias.

I 30 partecipanti, selezionati secondo criteri di inclusione rigorosi, hanno alternato l'assunzione di Meloff® e di placebo per periodi di due settimane, separati da un washout di sette giorni.

La qualità del sonno è stata valutata utilizzando dispositivi indossabili avanzati (Garmin), valutando parametri oggettivi e affidabili quali le diverse fasi del sonno: il sonno a onde lente (SWS) e il sonno con movimento rapido degli occhi (REM).

A queste valutazioni oggettive si sono aggiunte quelle soggettive, basate su questionari validati come l'Indice di gravità dell'insonnia (ISI), per misurare la qualità percepita del sonno.

Il disegno sperimentale ha escluso potenziali fattori confondenti, come l'ansia e i livelli di attività fisica, garantendo che i miglioramenti osservati fossero direttamente attribuibili all'integrazione della Melissa Fitosoma®.

## Risultati dello studio e conclusioni

I risultati emersi sono particolarmente promettenti.

- **Miglioramento della qualità del sonno nell'87% dei partecipanti:** rispetto al 30% del gruppo placebo, la maggior parte dei soggetti ha riscontrato un miglioramento significativo.
- **Riduzione del 30% dell'indice ISI:** questo riflette un miglioramento clinicamente rilevante della qualità del sonno.
- **Aumento della durata del SWS:** il sonno profondo, cruciale per il recupero fisico, la funzione immunitaria e il consolidamento della memoria, ha registrato un incremento significativo.
- **Riduzione del REM:** pur essendo il sonno REM fondamentale per l'elaborazione emotiva e la memoria, una sua leggera diminuzione è stata compensata dall'incremento del SWS, migliorando l'omeostasi complessiva e le prestazioni diurne.
- **Assenza di effetti collaterali:** non sono stati segnalati eventi avversi, come sonnolenza diurna o dipendenza, spesso associati ai farmaci ipnotici tradizionali.

Lo studio conclude che Meloff® rappresenta un'alternativa sicura ed efficace agli interventi farmaceutici per l'insonnia lieve e la scarsa qualità del sonno.

Melissa Fitosoma® 200 mg

1 a 2 cpr la sera  
30 minuti prima di andare a letto

30 compresse rivestite da 750 mg  
**Meloff®**  
contiene  
Melissa Fitosoma®  
200 mg/cpr

PharmExtracta...  
SENZA GLUTINE  
NATURALMENTE  
PRIVO DI LATTOSIO

zzz

**Relissa™**

WINNER  
NUTRA  
INGREDIENTS  
AWARDS  
2024

Product  
of  
the Year  
**Cognitive  
Function**