



Efficacia clinica della melatonina sui sintomi dell'IBS-D

Febbraio 2025.1

In un individuo sano, i tessuti dell'intestino, del colon e del retto hanno elevati livelli di melatonina, che è in grado di influenzare permeabilità e peristalsi, mentre nei pazienti affetti da IBS ne è presente una quantità significativamente minore.

La review [Therapeutic applications of melatonin in disorders related to the gastrointestinal tract and control of appetite](#) valuta l'efficacia clinica della melatonina nel migliorare tutti i sintomi intestinali correlati a IBS-D tramite la regolarizzazione di motilità e sensibilità viscerale.

Effetti terapeutici della melatonina

Gli autori della review elencano le varie proprietà benefiche della melatonina sul tratto gastrointestinale riportate in letteratura, ovvero:

- riduzione della gravità dei sintomi dell'IBS-D (sommministrata sia in monoterapia, sia come supporto alle terapie probiotiche)
- contrasto dell'infiammazione subclinica e del disturbo dell'asse intestino-cervello
- rafforzamento delle pareti della mucosa intestinale, con riduzione significativa della permeabilità
- capacità di aumentare la quota benefica lattobacillare
- controllo potenziale del metabolismo energetico attraverso la sua interazione con i metaboliti microbici, in particolare gli acidi grassi a corta catena (SCFAs) come l'acido butirrico. Le azioni del butirrato, infatti, sono parzialmente mediate dall'attivazione del sistema melatoninergico.

La melatonina può dunque essere considerata un integratore dai molteplici benefici per la prevenzione e trattamento dei disturbi del tratto gastrointestinale, come in caso di IBS-D.

Dimostrazione da studio clinico

Studio clinico ([A Preliminary Study of Melatonin in Irritable Bowel Syndrome](#)) dimostra come in sole 8 settimane i pazienti trattati con 3 mg/die di melatonina, hanno mostrato:

- riduzione dell'IBS score (gonfiore, distensione e dolore addominali, irregolarità intestinali) (-45% trattati vs -17% placebo)
- riduzione dell'ansia (-67% trattati vs 0% placebo)
- miglioramento della qualità della vita (QoL) (+44% trattati vs +15% placebo)

L'integrazione con melatonina è stata ben tollerata da tutti i partecipanti e non sono stati riportati eventi avversi. Tali risultati evidenziano quindi la possibilità di impiegare nutraceutici contenenti melatonina per migliorare tutta la sintomatologia da IBS-D.

L'effetto di regolazione enterica è attribuibile alle proprietà della melatonina, che inibisce la motilità intestinale (agendo sui recettori gastrointestinali MT1 e MT2), la secrezione di serotonina e i canali nicotinici, riducendo così le contrazioni viscerali.

Berberina 250 mg
Gomma di Guar idrolizzata 750 mg
Melatonina 0,5 mg

2 cpr die

