E' utile la melatonina nei disturbi del sonno?

Data 18 febbraio 2007
Categoria clinical_queries

Una revisione sistematica nega che la melatonina porti a reali vantaggi nel trattamento di vari tipi di disturbi del sonno.

I disturbi del sonno sono una patologia molto frequente e in aumento. Oltre ai classici ipnotici (appartenenti o meno alla classe delle benzodiazepine) vengono prescritti veri trattamenti alternativi, tra cui la melatonina.
Quest'ultima è realmente efficace?
Una revisione sistematica ha cercato di rispondere alla domanda, valutando questa sostanza nel trattamento dei disturbi del sonno secondari (insonnia da farmaci, da patologie neurologiche, da abuso di droghe o altre sostanze psicoattive), nel jet lag e nei lavoratori turnisti (disordini del sonno associati a privazione del sonno).
La risposta è che non esistono evidenze convincenti che la melatonina sia utile in queste situazioni.
Inparticolare:
- in 6 trials con 97 partecipanti non è stato trovato alcun effetto della melatonina sui disturbi del sonno secondari.
- in 9 trials con 427 partecipanti che soffrivano di disordini del sonno e privazione del sonno la melatonina non aveva alcun effetto sul tempo di latenza dell'addormentamento.
In compenso sembra che la melatonina sia sicura: in 17 trials (per un totale di 651 partecipanti) non si sono registrati effetti collaterali degni di nota per un uso short-term (3 mesi o meno), tuttavia mancano dati sulla sicurezza a lungo termine.

RenatoRossi

Bibliografia
Buscemi N et al. Efficacy and safety of exogenous melatonin for secondary sleep disorders and sleep disorders accompanying sleep restriction: meta-analysis . BMJ 2006 Feb 18; 332: 384-393