

## JET LAG

### **La melatonina non serve a niente**

► Non esistono prove che la melatonina sia davvero efficace nel prevenire o nel combattere il jet lag e i disturbi del sonno. Lo concludono esperti canadesi sulla rivista *British medical journal*, dopo avere effettuato un'ampia metanalisi degli studi clinici sull'efficacia di questo ormone nel regolare o favorire il sonno e, in genere, i ritmi circadiani.

I ricercatori (dell'Università di Alberta) hanno osservato pure che la melatonina, benché inutile, nel breve periodo è sicura. Ma occorreranno ulteriori studi per dimostrarne la sicurezza anche sul lungo periodo.