



## **Salute - Starbene: con il #Covid aumenta il bisogno di dormire bene, per rinforzare il sistema immunitario**

**Roma - 26 gen 2021 (Prima Pagina News) Cresce il consumo di integratori volti a favorire il sonno.**

Al tempo del Covid cresce il bisogno di rafforzare le difese immunitarie e combattere i disturbi del sonno, e di conseguenza cresce il consumo di integratori che mirano a risolvere il problema. Perché il Covid ha aumentato negli italiani il bisogno di benessere e prevenzione come emerge dall'analisi di Isabella Cecchini, Head of Primary Market Research IQVIA, presentata all'assemblea associativa di FederSalus. L'occasione è stata utile per avere una panoramica generale dell'andamento del mercato farmaceutico che se da una parte ha registrato nel 2020 per i farmaci etici un calo del 2%, rispetto all'anno precedente, ha anche evidenziato un aumento per i prodotti di libera vendita. Sono soprattutto gli integratori alimentari a crescere e tra questi in particolare quelli a base di vitamina C e D e i prodotti per il sonno. Inutile dire come il Covid abbia influenzato questo andamento con un'attenzione maggiore dei consumatori italiani verso il rafforzamento delle difese immunitarie dell'organismo e verso gli effetti benefici del sonno e del rilassamento. Melatonina e benefici del sonno Per quanto riguarda il sonno, come ha spiegato Luigi De Gennaro, docente di Psicofisiologia del Sonno all'Università La Sapienza di Roma, intervistato da HuffPost, la pandemia ha generato due fenomeni di segno opposto. Il primo che ha riguardato l'aumento dei disturbi del sonno legati ad ansia, stress e alterazioni dei ritmi di vita e di abitudini delle persone. Il secondo, addirittura benefico, ha coinvolto una ristretta cerchia di individui che con il lockdown hanno potuto dormire di più di quanto non facessero con i loro ritmi di vita prima del Coronavirus. Ora, un fattore da non sottovalutare è che diversi studi affermano che il buon funzionamento del ritmo sonno – veglia aiuta a impedire l'indebolimento del nostro sistema immunitario. La comunità scientifica sta sempre più centrando l'attenzione sulla melatonina, ormone prodotto dal nostro organismo per regolare il ciclo del sonno. Ricercatori della Cleveland Clinic, in Ohio, sulla base ancora solo di simulazioni e dati statistici, hanno constatato che l'assunzione di melatonina si associa a una riduzione media del 28% del rischio di risultare positivo al Covid. La melatonina, inoltre, sembrerebbe contrastare efficacemente alcuni processi infiammatori, compresi quelli a livello polmonare. "Naturalmente studi e ricerche vanno approfonditi ma sicuramente un sonno migliore può migliorare il quadro immunitario e la melatonina – conclude il prof. De Gennaro – ha riconosciute capacità antiossidanti e antinfiammatorie".

*(Prima Pagina News) Martedì 26 Gennaio 2021*