

Di seguito sono riportati alcuni link di articoli che spiegano l'importanza della melatonina per la salute. La loro lettura ci aiuterà a capire la conseguenza di alcuni insalubri comportamenti a cui i bambini sono esposti e la loro ripercussione sul livello della melatonina. Sotto la luce di queste conoscenze valuteremo diversamente l'importanza di Bhramari Pranayama.

<http://www.vita.it/it/article/2004/07/07/studio-dei-pediatri-italiani-troppa-tv-fa-crescere/35547/>

<https://www.ifefromm.it/wp-content/uploads/2020/03/robertosalti.pdf>

L'eccessiva esposizione allo schermo televisivo, o ai campi magnetici che ne derivano, può ridurre il tono inibitorio esercitato dalla melatonina sull'apparato riproduttivo e può essere un fattore dell'attuale anticipo puberale.

<https://academic.oup.com/jcem/article/85/6/2137/2850843>

Ruolo della melatonina nell'anticipo puberale del bambino

https://www.disinformazione.it/danni_televisione.htm

Guardare la televisione sopprime la produzione di melatonina, un

ormone chiave e un potente antiossidante che ha un ruolo importante nel sistema immunitario, nei cicli della veglia e del sonno e sull'inizio della pubertà. La melatonina regola l'orologio biologico in ognuno di noi, ma gli schermi luminosi possono interrompere questo processo.

<http://www.yogamag.net/archives/1970s/1979/bfeb79/chil279.html>

“All'età di sette o otto anni la ghiandola pineale inizia a regredire e ad un certo punto, quando questo processo sarà avanzato, iniziano a funzionare gli ormoni sessuali. Fino a quel momento, la ghiandola pineale trattiene la coscienza sessuale nel bambino determinando lo sviluppo associato al carattere emotivo e mentale. Nel momento in cui la regressione della ghiandola pineale è completa, la crescita emotiva diventa terribilmente rapida e il bambino ha difficoltà ad adattarsi. Il problema dell'adattamento emotivo è molto importante nella vita del bambino, e se possiamo ritardare la crescita emotiva in relazione alla crescita fisica, la stabilità del bambino ne aumenta notevolmente. Per fare questo dobbiamo mantenere la salute della ghiandola pineale...”

<https://www.newliferadio.it/ghiandola-pineale/>

Anche gli impulsi magnetici, termici e addirittura sonori sono capaci di influenzare la produzione di melatonina, così come la quantità di serotonina, GABA e dopamina, in stretta relazione con gli stati emotivi.

Essa è in grado di stimolare il sistema immunitario mantenendo attivo il timo; dialoga con l'ipofisi e i neurormoni; E' secreta anche dalle cellule dell'apparato digerente dove svolge un'azione di rallentamento del transito gastrointestinale atto a favorire l'assimilazione di vitamine e minerali, in particolare dello Zn.

La melatonina presente a livello gastrointestinale favorisce inoltre l'assimilazione dello zinco (Zn), indispensabile per lo sviluppo e l'efficienza del sistema immunitario. Un corretto funzionamento dello Zn è anche necessario per il corretto funzionamento dell'ipofisi.

DR. Vincenzo Piazza Specialista Endocrinologo

http://www.vincenzopiazza.it/file_pdf/Melatonina.pdf

L'aumentato tono melatoninergico inibirebbe l'asse endocrino riproduttivo ipotalamo ipofisario negli infanti con inibizione puberale. La caduta della melatonina segnerebbe l'inizio della pubertà. Nell'uomo esiste una relazione inversa tra il livello della melatonina e l'asse ipotalamoipofisi-gonadi. (Nocturnal Melatonin Patterns in Children, JCEM, 85, 2137, 2000). Tuttavia non è ancora chiarito se e come la melatonina sia in grado di modulare il comportamento riproduttivo. Inoltre negli adolescenti vi è un trend che vede diminuire sempre di più l'età di inizio della pubertà probabilmente legata all'aumento degli stimoli luminosi cui sono sottoposti gli infanti "di oggi" (televisione, computer, play station etc) con azione inibente sulla secrezione di melatonina

(Endocrinologia Pediatrica, Università di Firenze). In passato è stato osservato un caso di pubertà precoce in un bambino che poi risultò affetto da carcinoma della pineale. 20.

https://www.repubblica.it/2004/f/sezioni/scienza_e_tecnologia/ormonitv/ormonitv/ormonitv.html