



Melatonina: prima dell'assunzione

Caselle da spuntare per segnalare una situazione, non per calcolare un punteggio di sicurezza. Nessuna casella vuota garantisce l'assenza di rischi. Scheda informativa non revisionata da un professionista sanitario.

1. Il prodotto esatto

Nome e marca: _____

Formulazione a rilascio immediato / prolungato / sconosciuto: _____

Quantità per unità: _____

Quantità totale al giorno: _____

Inizio e frequenza: _____

Orario di assunzione: _____

Porta confezione, etichetta, composizione e numero di lotto. Includi anche spray, caramelle gommose, altri integratori ed eventuali farmaci. Se non hai ancora iniziato, specificalo.

2. Situazioni da segnalare prima di iniziare

L'Anses sconsiglia gli integratori in queste situazioni:

- ☐ Gravidanza o allattamento.
- ☐ Bambini o adolescenti: niente automedicazione, rivolgersi al pediatra.
- ☐ Malattia infiammatoria o autoimmune.
- ☐ Guida o attività che richiedono un'attenzione costante, se la sonnolenza rappresenta un rischio.

È necessario un parere medico prima dell'assunzione in queste situazioni:

- ☐ Epilessia, asma, disturbi dell'umore, del comportamento o della personalità.
- ☐ Terapia farmacologica, anche occasionale.

Segnala anche qualsiasi malattia del fegato o dei reni. Una prescrizione specialistica rientra in un quadro diverso: non modificarla di tua iniziativa.

3. Tutti i farmaci e gli integratori

Nome esatto	Dose e orario	Ogni giorno / occasionale

Da far verificare in particolare: fluvoxamina, sonniferi, estrogeni, antibiotici, antiepilettici, anticoagulanti, antiaggreganti, farmaci per la pressione e altri prodotti per dormire. Elenco non esaustivo. Non aggiungere melatonina a una terapia senza parere medico. Evita l'alcol e la sovrapposizione di prodotti.



Melatonina: monitorare e rivalutare

Un'assunzione quotidiana prolungata merita una rivalutazione. Una segnalazione o un'associazione statistica non dimostra un nesso causale. Questa scheda non fornisce un parere medico.

4. Perché è iniziata l'assunzione?

Obiettivo iniziale, durata effettiva, beneficio osservato, difficoltà che persistono:

5. Sintomi da descrivere e cronologia

Annota le osservazioni, senza attribuirle automaticamente al prodotto:

- ☐ Sonnolenza il giorno dopo, vertigini, disturbi dell'attenzione o dell'equilibrio.
- ☐ Mal di testa, nausea, dolori addominali o altri fastidi.
- ☐ Incubi, irritabilità o cambiamenti insoliti dell'umore.
- ☐ Altri sintomi nuovi o modifiche della terapia.

Sintomo e data	Assunzione precedente: dose / ora	Altri prodotti / contesto

6. Quando sospendere e chiedere aiuto

Sonnolenza: non guidare né usare macchinari finché lo stato di vigilanza è alterato. Per un integratore iniziato senza prescrizione, sospendi l'assunzione e chiedi consiglio prima di assumerlo di nuovo. Per un farmaco prescritto, contatta il medico prescrittore o il farmacista. Non interrompere di tua iniziativa le altre terapie.

Dolore toracico, difficoltà respiratoria importante, perdita di coscienza o reazione allergica grave: assistenza urgente, in Francia 15 o 112. Ingestione accidentale di una quantità elevata o assunzione da parte di un bambino: centro antiveleni o soccorsi in base ai sintomi, senza aspettare. Non assumere di nuovo volontariamente il prodotto per verificare una reazione.

7. Decisione da discutere con il professionista sanitario

Prossimi passi previsti: _____

Data di rivalutazione: _____

Professionista contattato: _____

Domande, causa del disturbo del sonno da approfondire e indicazioni ricevute:

Riferimenti e limiti dettagliati nell'articolo: Anses, RCP di Circadin, revisioni degli effetti indesiderati e dati cardiovascolari osservazionali. Revisione medica di questa scheda non effettuata.