



FOTO: /CC

Si de buen dormir se trata, suficiente en cantidad y calidad para el vital sueño para cuerpo y mente, hay una sustancia natural que tiene un rol esencial: la melatonina. Es una hormona que facilita la inducción y conciliación del sueño y favorece que éste sea profundo y reparador.

Es cada vez más conocida su función por parte de la población, demostrado en alta y creciente demanda de suplementos de venta libre en farmacias u otros establecimientos, mientras las condiciones de desenvolvimiento actual parecen interferir su producción natural.

Un escenario que vuelve necesario educar en torno a su naturaleza y funciones, como también la evidencia sobre su suplementación y consumo adecuado.

Hormona del sueño

El neurocientífico Luis Aguayo, director del Nepsam y del Laboratorio de Neurofisiología de la Facultad de Ciencias Biológicas de la UdeC, explica que la melatonina es producida por la glándula pineal, estructura que ha investigado y se encuentra en el centro del cerebro y por fuera de la barrera hematoencefálica, capa de células que protege el cerebro de factores dañinos y permite que lleguen otros necesarios como agua y oxígeno.

La glándula pineal está regulada por el SCN, que la inactiva durante el día para que no secrete melatonina, entonces, su producción se relaciona con el buen estado del reloj maestro y los estímulos de la naturaleza para echar a andar los ritmos circadianos.

"Para la producción melatonina se requiere un aminoácido llamado triptó-

LA MELATONINA se puede consumir como suplemento de venta sin receta, aunque su uso libre es para adultos sanos, no para niños y adolescentes sin consultar, ni tampoco es tratamiento de trastornos del sueño.

Melatonina: las evidencias de una sustancia esencial para el buen dormir

tóforo y una serie de enzimas que se activan cuando se oscurece en las tardes. En la oscuridad hay gran producción", precisa el académico.

"La secreción de melatonina co-

mienza cuando comienza el crepúsculo en el atardecer y unas tres horas ya oscurecido, alrededor de la medianoche, es su peak muy marcado en la infancia, adolescentes y adultos jóvenes. Esto depende del lugar y estación del

año, en Chile estamos corridos con el huso horario, lo que afecta, pero el peak debería ser alrededor de la 1 de la madrugada", explica la psiquiatra Carmen Betancur.

Entonces, la luz solar que está en un

espectro azul inhibe la producción de melatonina. Ahí un gran problema contemporáneo. Si bien aclara que no hay un aparato exactamente igual a la luz solar, la simulan las luces del espectro azul de pantallas de dispositivos como celulares, televisores modernos, computadores y tablets, frente a las que muchas personas están largas horas y hasta la noche, por obligación o recreación, donde es ideal usar anteojos o pantallas con filtros.

Suplementación

Cuando dormir bien parece un reto aparece la melatonina de suplemento, comercializada en formatos como píldoras o cápsulas y que se puede adquirir libremente por las personas.

Desde lo farmacológico "se considera un producto no regulado por ser un remedio natural, y su composición es melatonina y excipientes comunes sin efectos declarados", precisa Aguayo.

La mayoría de lo que se sabe sobre melatonina es por estudios en animales y quedan preguntas que esclarecer, si bien hay efectos positivos, no es un tratamiento médico ni su uso debe ser indiscriminado.

"La melatonina no es particularmente dañina en adultos y tiene propiedades antioxidantes. Pero no es bueno usarla en niños y adolescentes sin consultar médico, y menos crónicamente. Los estudios en animales han demostrado que retrasa el desarrollo puberal", expone Betancur.

La suplementación de uso libre y seguro debe considerarse una ayuda para adultos sin problemas en la salud del sueño y nunca usar antes de conducir o desplazarse por riesgo de accidentes.

Pero, no se debe usar si hay otras patologías ni tratamientos sin consultar, y mucho menos soluciona trastornos como insomnio que requieren atención y abordaje especializado que puede verse retrasado al usar melatonina que por periodos "enmascara" sintomatología mientras la problemática se exagera y cronifica para traducirse en una serie de otras repercusiones complejas.

"Si se tiene problemas para dormir ocasionales o en situaciones particulares el cuerpo se va a adaptar. Pero si se produce al menos tres veces a la semana por tres semanas es signo de alerta, y si lleva sucediendo más de tres meses es un problema que se está cronificando y hay que pedir ayuda médica porque podría ser un trastorno que se debe estudiar y abordar clínicamente", asegura.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

Hábitos para un sueño sano y reparador

Según exponen la psiquiatra Carmen Betancur y el neurocientífico Luis Aguayo el buen dormir depende notablemente de una serie de hábitos que tienen como pilar el autocuidado, deben ser una rutina diaria y componen la "higiene del sueño" para tener un adecuado fisiológicamente, sano y reparador.

La base que destaca la especialista es mantener horarios regulares para levantarse y acostarse que se mantenga toda la semana y permitan dormir suficiente en un horario adecuado cada noche.

Las necesidades varían según etapa del desarrollo vital y otras condiciones individuales, pero la evidencia indica que personas adultas sanas deberían dormir de 7 a 8 horas, e ideal es acostarse entre las 22:00 y 23:00 horas.

Además, Betancur resalta que se requiere adaptar el ambiente y dormir en una habitación oscura, sin ruidos y con temperatura confortable. Por tiempo antes de acostarse hay que evitar exponerse a pantallas y consumir sustancias estimulantes como cafe-

na, alcohol y tabaco (nicotina), mientras se deben propiciar actividades relajantes como meditación o lectura. Además, pone énfasis en desarrollar un pensamiento y entorno positivo antes de dormir.

Sobre ello recomienda "hacer un ritual de sueño que implica que al menos una hora antes y ojalá dos, se debe oscurecer la habitación, ponerse pijama, lavarse los dientes, desenchufarse de aparatos electrónicos y ojalá sólo teniendo conversaciones gratas". Y enfatiza que "hay que reservar la habitación donde esta nuestra cama sólo para dormir o la actividad sexual, no llevar trabajo, comida, ni otras cosas".

Y lo crucial es saber que el cuidado del sueño trasciende del momento previo y para propiciar un dormir adecuado en cantidad y calidad para la salud integral "tenemos que vivir una vida lo más equilibrada posible en la alimentación, beber agua, tener momentos de relajación, realizar ejercicios y tener poco consumo de alcohol, tabaco, café, etcétera", sostiene Aguayo.



FOTO: /CC