

INTRODUCCION

La melatonina es una hormona que se encuentra de forma natural en el cuerpo, producida por la glándula pineal. Participa en procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos. La melatonina determina el ciclo sueño-vigilia. La cantidad de melatonina producida por nuestro cuerpo disminuye a medida que envejecemos

OBJETIVOS

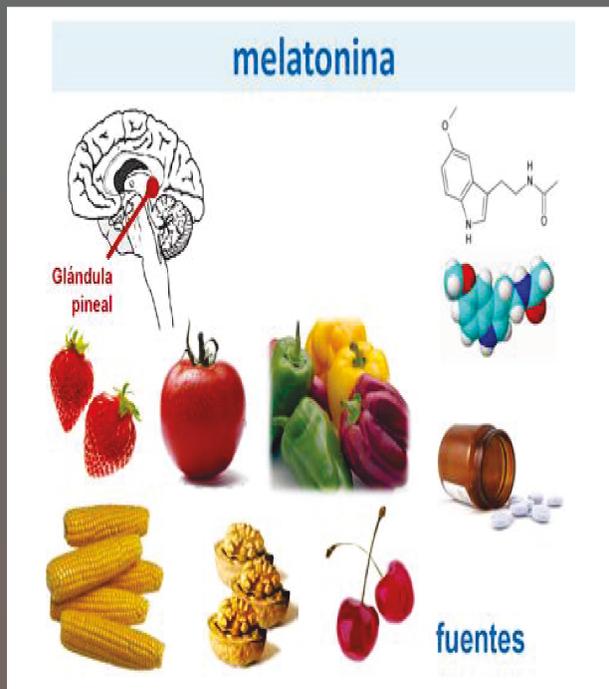
- Conocer los beneficios de la melatonina relacionados con el insomnio.
- Promover alternativas saludables relacionados con el sueño

METODOLOGIA

Se ha entre los años 2007 y 2015 llevado a cabo una revisión bibliográfica. Consultando las principales bases de datos COCHRANE, PUBMED, MEDLINE. Encontrando 10 publicaciones relacionadas con el insomnio y la melatonina.

RESULTADOS

Entre un 30-40% de la población padece algún tipo de Insomnio. El no descansar impide la recuperación que el cuerpo necesita durante el sueño nocturno pudiendo ocasionar somnolencia diurna, baja concentración etc. Tradicionalmente los trastornos del sueño se han tratado con benzodiacepinas y sedantes cuyos efectos secundarios (dependencia y síndrome de abstinencia) generan una controversia. Se ha comprobado que la melatonina tarda solo una hora en hacer efecto (en el 90% de las personas). El sueño facilitado por la Melatonina es natural, y de una mejor calidad que el sueño inducido por los somníferos. Aquellos que usan la Melatonina despiertan siempre refrescados y descansados. No crea hábito ni dependencia. Otros estudios muestran que la Melatonina protege contra el cáncer y los efectos tóxicos de la quimioterapia. También que ayuda a prevenir una gran cantidad de enfermedades asociadas a la vejez.



CONCLUSIONES

Diversos estudios publicados coinciden en la inocuidad a corto plazo del tratamiento con melatonina. El suplemento nocturno de melatonina, mejora la calidad del sueño, sin alteración del ciclo vigilia-sueño como efecto rebote durante la retirada del mismo

BIBLIOGRAFIA

- Arendt J, Aldhous M, Wright J. Synchronisation of a disturbed sleep-wake cycle in a blind man by melatonin treatment. *Lancet* 4-2-1988;1(8588):772-773.
- Boutin J, Audinot V, Ferry G, Delagrangre P (2005). "Molecular tools to study melatonin pathways and actions.". *Trends Pharmacol Sci* 26 (8): 412-9.
- Dodick D, Capobianco D (2001). "Treatment and management of cluster headache.". *Curr Pain Headache Rep* 5 (1): 83 – 91.