

**FARMACIA PERELLO**  
LABORATORIO FORMULACIÓN MAGISTRAL

**FARMACIA PERELLO**  
LABORATORIO FORMULACIÓN MAGISTRAL



# Melatonina

La hormona que regula  
nuestro reloj biológico.  
A altas dosis, un protector  
frente al cáncer

La melatonina está presente de manera natural en nuestro cuerpo y es muy eficaz para tratar el insomnio o los trastornos del sueño. ¡Descubre los beneficios que aporta a nuestro cuerpo!

Esta hormona se produce en la glándula pineal de forma cíclica, y se vierte al torrente sanguíneo en pequeñas proporciones. Es la encargada de informar al organismo de los ritmos circadianos, que son aquellos que nos adecuan al ciclo día/noche del planeta. Es decir, regula nuestro reloj biológico provocándonos el sueño por la noche, esta aumenta en nuestro cuerpo y a que despertemos cuando esta disminuye en nuestro cuerpo por la mañana.

Este ritmo circadiano se adquiere poco a poco en los recién nacidos, alternando fases de sueño/vigilia cada 3-4 horas, y acercándose a las 12 horas a partir de los 3 años de edad. En ese momento, la melatonina alcanza su máximo de secreción por la glándula, y va bajando poco a poco con la edad. Es por eso que en personas mayores, la secreción diaria puede no ser suficiente. Esta es la explicación de que algunos jóvenes necesiten dormir más horas que las personas mayores.

### ¿Cuándo se produce en nuestro cuerpo la melatonina?

Según algunos estudios, se produce unos 80-90 minutos después de quedarnos dormidos en una habitación oscura, lo que induce al sueño profundo. De entre las indicaciones más habituales de la melatonina, destacamos, su capacidad de regular la fase de sueño y puede ayudar en el tratamiento del insomnio. También es muy útil cuando se realizan viajes largos en avión, para evitar el efecto del Jet-lag, y adecuarnos al nuevo horario lo antes posible.

Por último, y aunque se encuentra en fase de estudio, la melatonina tiene una capacidad antioxidante extraordinaria, y se cree que pueda mejorar mucho la calidad de vida de las personas, así como para combatir el efecto proliferativo de algunos tipos de cáncer, atacando las células tumorales mediante la regulación de la actividad de sus mitocondrias. (1)

### ¿Cómo se usa la melatonina?

Las dosis habituales de la melatonina oscilan entre los 3 y 5 mg vía oral o sublingual, tomadas después de la cena, pero bajo prescripción médica pueden dosificarse hasta de 50mg, aunque no hay evidencia de que mayores concentraciones a la habitual, puedan mejorar el sueño del paciente, si pueden ser más efectivos los efectos antioxidantes de la hormona.

La melatonina podemos encontrarla en preparados de venta libre a una concentración de 1,9 mg, pero tendremos que recurrir a la formulación magistral para mayores concentraciones, pues solo existe especialidad en España.

### Reacciones Adversas

No existe dosis letal de la melatonina, así que no puede haber intoxicación por sobredosificación. Pero no todo son beneficios, también tiene efectos secundarios. Existen reacciones adversas que aunque no suelen ser frecuentes, si se han notificado.

- Somnolencia
- Hipotermia
- Lentitud en el tiempo de respuesta
- Dolor de cabeza
- Diarreas

Siempre se recomienda el control de un médico ante la toma de cualquier medicamento, sobre todo si se va a tomar por un periodo de tiempo prolongado de tiempo.

Os recomendamos consultar con el profesional sanitario en el caso de embarazo o lactancia, hipertensión arterial, niños o bebés, diabéticos o si es está en tratamiento con antidepresivos.

Evitar interacción con cafeína, antidepresivos, y consultar con el médico ante otros tipos de medicamentos que tengan una metabolización hepática elevada, inmunosupresores, hipoglucemiantes, anticoagulantes y anticonceptivos.

Así pues, más allá de los beneficios en la calidad del sueño, la melatonina es una verdadera molécula antiaging, en tanto que permite que sistemas vitales sigan funcionando de forma óptima y retrasa la aparición de las enfermedades.

(1) Estudio realizado por el Centro de Neurociencias y Biología Celular de la Universidad de Coimbra. Pedro Oliveira e Ignacio Vera. 2015.

