

BENEFICIS DE LA MELATONINA

19 febrer, 2021

Entre les hormones que el nostre cos produeix i aporten més beneficis positius, es troba la melatonina. La melatonina atrau les mirades de moltes persones en aquests temps d'estrès i de coronavirus. La vida s'ha revolucionat en tot el món, la pandèmia ho va canviar tot. L'estrès generalitzat augmenta pel temor i la incertesa. Els canvis en les rutines, els nervis davant la malaltia, l'aïllament domiciliari, van provocar alteracions en el somni de la gen. I la melatonina comença a circular com una solució natural i efectiva. Molts mèdics proposen melatonina perquè els seus pacients descansin a les nits. I realment resulta una solució molt efectiva, no provoca addició com altres fàrmacs, ja que és completament natural.

Però la melatonina no solament regula el somni. Ofereix molts altres beneficis per l'organisme. Per això, el suplement de melatonina és molt consumit en el món.

¿Què és la melatonina?

La melatonina és una hormona que produeix la glàndula pineal, que està ubicada en el cervell. Se la coneix com a 'hormona de la nit'. La producció natural de melatonina està regulada per la llum; la llum inhibeix la seva producció, l'obscuritat l'estimula.

L'organisme genera naturalment la melatonina que necessita.

Però, hi ha situacions en les quals aquesta producció s'altera. Perquè la melatonina s'activi, és aconsellable no exposar-se a llum intensa les hores prèvies a la son.

La melatonina no és un somnífer. Actua com un missatger químic per regular la son. Quan els nivells de melatonina puja, l'organisme rep el missatge de què ha de dormir. I la son arriba.

La producció de melatonina disminueix amb l'edat avançada dormint menys i tenen una son més lleugera. En aquests casos, el suplement de melatonina millora el descans.

Beneficis de la melatonina

A més d'actuar com regulador de la son, una funció molt important, la melatonina ofereix altres beneficis a l'organisme. Per tant, en consumir-la com suplement per dormir, es milloren altres aspectes importants per la salut. A continuació, vegem alguns beneficis destacats de la melatonina.

És un poderós antioxidant. El cos necessita eliminar radicals lliures, que són els que produeixen l'oxidació de les cèl·lules i l'envelliment de l'organisme. Els antioxidants compleixen aquesta funció. Habitualment es diu que les vitamines C i E són els antioxidants més efectius. Precisament, la melatonina té un poder antioxidant superior a ambdues vitamines. Per tant, aquesta hormona retarda l'envelliment.

Enforteix el sistema immunitari. El seu potencial antioxidant, antiinflamatori i de regulador hormonal, converteixen a la melatonina en potenciadora del sistema immunitari. S'ha experimentat la immunoteràpia per malalties utilitzant melatonina amb molt bons resultats.

Els assajos clínics han demostrat que aquesta hormona és eficaç en la prevenció de processos patològics com la sèpsia. També s'han aconseguit excel·lents resultats en el tractament de malalties neurodegeneratives, com el càncer.

El coronavirus ataca la via de síntesi de melatonina, amb la qual cosa es redueix la seva producció. Suplementar amb aportacions externes d'aquesta hormona, permetrà sostenir

l'equilibri de l'organisme.

És un protector cardiovascular. La melatonina actua com a cardioprotector. Està comprovat que la disminució de melatonina en l'organisme està vinculada a diverses patologies cardiovasculars. Regular la melatonina ajuda a controlar la hipertensió, la insuficiència cardíaca i la cardiopatia isquèmica.

Estudis recents van demostrar que la melatonina atura el dany molecular i millora l'acompliment funcional del cor. Els paràmetres de la sang s'equilibren i es redueixen les arrítmies.

Beneficis per la pell. És un protector contra els danys del sol i té efecte antiarrugues. Protegeix la pell del dany de la radiació ultraviolada. També se la utilitza per reduir les dermatitis, causades per al·lèrgies i per radioteràpies. Disminueix les manxes de la pell, perquè inhibeix l'enzim tirosi oxidasa, que és la responsable d'aquest problema.

En fumadors, els suplementes de melatonina reverteixen els canvis que provoca el cigarro. Tanmateix combat el vitiligo. En tots els casos, millora l'estat de la pell i la protegeix.

Efectes de protecció neuronal. Suplementar la melatonina en l'organisme, pot contribuir a evitar la malaltia de l'Alzheimer i altres afeccions degeneratives. És un neuroprotector que protegeix al sistema neurològic de malalties neurodegeneratives.

S'ha comprovat que la melatonina ajuda a preservar la integritat de la membrana hematoencefàlica en persones grans. D'aquesta manera protegeix el cervell de la inflamació.

Efecte antidepressiu. Els baixos nivells de melatonina són factors comuns a les persones amb depressió i síndrome afectiu estacional. L'ús terapèutic de la melatonina en la depressió, és un complement important per qualsevol tractament.

Coneixes ara que la melatonina té impactes importants sobre gran part de l'organisme. El seu potencial per restablir l'equilibri funcional i orgànic es vincula a moltes afeccions.