



Psicología

Melatonina: cinco preguntas con respuesta para entender qué es y cómo funciona

La melatonina es la principal hormona implicada en la regulación de la oscilación entre el sueño y la vigilia, pero también está implicada en otros procesos fisiológicos



La melatonina puede ser útil en la patologías que se acompañan de trastornos del ritmo circadiano y del estrés oxidativo e inflamatorio.

17 Oct 2022 09:54h

COMENTAR

GUARDAR



Raquel Alcolea
Redactora

SEGUIR

¿Te cuesta dormir? La falta de sueño puede resultar desquiciante, bloqueante y agotadora, por lo que no es extraño que muchas personas busquen todo tipo de fórmulas y consejos para atajar el problema lo antes posible. Y aquí es donde entra en juego la **melatonina**, la principal hormona implicada en la regulación de la oscilación entre sueño y vigilia.

1. ¿Qué es la melatonina y para qué sirve?

La melatonina es una hormona que se forma a partir del **triptófano** (aminoácido esencial que debemos tomar en la dieta) y que está implicada en muchos procesos fisiológicos. De una manera muy simplificada podría decirse que es útil en la patologías que se acompañan de trastornos del ritmo circadiano y del estrés oxidativo e inflamatorio.

Tal como recoge el Instituto Internacional de la Melatonina, en un principio se observó que era una molécula relacionada con la fisiología neuroendocrina, principalmente con la reproducción.

Posteriormente se encontró que estaba implicada en la **regulación de los ritmos circadianos**, tanto endocrinos como no endocrinos, como el ritmo sueño-vigilia. Más recientemente se identificó como una hormona moduladora de la actividad del sistema inmunitario. Y hace unos años se demostró que es un potente **antioxidante** y **antiinflamatorio**.



Su utilidad, por tanto, es más amplia de lo que muchas personas creen y sigue siendo objeto de estudio. Tal como explicó recientemente en ABC Bienestar Darío Acuña-Castroviejo, Catedrático de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y codirector del grupo de investigación que estudia los mecanismos de acción de la melatonina y su aplicación clínica, aún existe mucha **desinformación** sobre esta hormona debido a las publicaciones «sin control científico» que aparecen **cuando se busca la palabra «melatonina» en Google**. «Se escriben muchas barbaridades por parte de personas desconocidas o que no han trabajado con la melatonina. Actualmente la melatonina es un medicamento en la UE y el paciente debe acudir al médico (que en muchas ocasiones desconoce también lo fundamental sobre ella) para consumirla», argumenta.

2. ¿Cómo ayuda la melatonina en los casos de insomnio?

Aunque el **insomnio** es una patología que debe ser diagnosticada y tratada por un médico, es cierto que, según explica el Dr. Acuña-Castroviejo, ya hay consenso internacional que cita el uso de la melatonina como primer tratamiento de elección frente al insomnio, sobre todo si es a partir de los 55 años. El experto aclara, no obstante, que **la melatonina es un medicamento sujeto a receta médica a partir de la dosis de 2 mg** y que los suplementos que se pueden comprar sin receta contienen dosis tan pequeñas que sus efectos sobre el sueño son «mínimos». Además, al igual que sucede con otros fármacos, su consumo puede provocar **interacciones con otros medicamentos** o incluso puede producir mayores alteraciones del sueño si se consume a una hora inadecuada («se suele decir que se tome media hora antes de acostarse, pero eso no siempre es así», precisa Acuña-Castroviejo).

El uso de la melatonina como medicamento para el insomnio debe estar sujeto, por tanto, a **prescripción médica** y dependerá del tipo de insomnio y su severidad. «El diagnóstico debe incluir el estudio del cronotipo de cada sujeto y de su ritmo circadiano de melatonina endógeno para ver dónde está el problema y saber así tanto su dosis como cuál es la mejor hora para administrarla», añade.



3. ¿Puede aumentar la melatonina con lo que se come?

Pero a la hora de convertir la alimentación en una aliada para aumentar los niveles de melatonina en el organismo, el Profesor Acuña aclara que la **absorción intestinal de la melatonina** que contienen los alimentos es baja por lo que ni siquiera siguiendo una alimentación adecuada y saludable como la que se llevaría con la dieta mediterránea, por ejemplo, podría contribuir a restituir en el organismo la melatonina que se va perdiendo con los años. A esto hay que añadir que las cantidades de melatonina que contienen los alimentos es escasa. De hecho, se expresa en «nanogramos» (ng), es decir en la milmillonésima parte de un gramo.

Algunos ejemplos de **alimentos** que contienen una cierta dosis de melatonina son el níscolo o robellón (12900 ng/g), el boletus edulis (6800 ng/g), el café en granos tostados en la variedad arabica (9600 ng/g) o el champiñón común (6.400 ng/g), según los datos de «Dietary Sources and Bioactivities of Melatonin», publicado en «Nutrients». Por eso el

