

## Ο σημαντικός ρόλος της μελατονίνης για την υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για μία πολύ σημαντική ορμόνη, καθοριστική θα λέγαμε, καθώς βοηθά τον οργανισμό μας να γνωρίζει πότε είναι ώρα για ύπνο και πότε είναι η ώρα για να ξυπνήσουμε. Μιλάμε για την μελατονίνη, η οποία παράγεται από τον εγκέφαλο και συγκεκριμένα από την επίφυση.

Η σύνθεση και έκκριση της μελατονίνης στον εγκέφαλο, ενεργοποιείται από το σκοτάδι και απενεργοποιείται από το φως. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι η ορμόνη εμπλέκεται στον εικοσιτετράωρο ρυθμό του ανθρώπινου οργανισμού και στη ρύθμιση διαφόρων σωματικών λειτουργιών. Η συγκέντρωση της μελατονίνης στο αίμα, φτάνει στα ψηλότερα της επίπεδα λίγο πριν από την ώρα του ύπνου τη νύχτα. Η μελατονίνη έχει βασικά ρόλο ως βιολογικό ρολόι του ανθρώπινου οργανισμού. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και ενισχύει το ανοσολογικό σύστημα δηλαδή το σύστημα άμυνας του σώματος μας. Αυξάνει την παραγωγή των λεμφοκυττάρων τύπου T που είναι βασικός πυλώνας της αμυντικής ικανότητας του ανοσολογικού συστήματος.

Η μείωση της παραγωγής της μελατονίνης στους ανθρώπους λόγω του ότι στη εποχή μας εκτίθενται πολύ περισσότερες ώρες στο φως εξαιτίας του τεχνητού φωτισμού τη νύχτα, έχει προταθεί ως μια από τις αιτίες της μεγάλης αύξησης των

καρκίνων που παρατηρούνται. Η θεωρία αυτή ισχυροποιείται από έρευνες που έδειξαν σημαντική αύξηση περιστατικών καρκίνου σε εργαζόμενους τη νύκτα που εκτίθενται για πολύ περισσότερες ώρες στο φως.

Υπάρχουν χάπια μελατονίνης τα οποία πωλούνται ελεύθερα δηλαδή χωρίς ιατρική συνταγή. Υπάρχουν δύο μορφές μελατονίνης που χρησιμοποιούνται στα εν λόγω χάπια, η φυσική και η συνθετική.

Η μελατονίνη επίσης, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της αϋπνίας. Επίσης μπορεί να βοηθά εναντίον της αποδιοργάνωσης του βιολογικού κύκλου που συμβαίνει όταν οι άνθρωποι ταξιδεύουν σε διαφορετικές ζώνες χρόνου (jet lag). Πέραν από αυτές τις δύο ενδείξεις, δεν υπάρχουν αρκετές επιστημονικές ενδείξεις που να τεκμηριώνουν ότι η μελατονίνη προάγει την υγεία ή καταπολεμά τις ασθένειες.

Υπήρξαν ισχυρισμοί ότι η μελατονίνη μπορεί να επιβραδύνει τους μηχανισμούς γήρανσης και να παρατείνει τη διάρκεια της ζωής. Πρέπει να τονίσουμε ότι δεν υπήρξαν επιστημονικές έρευνες που να έχουν τεκμηριώσει κάτι τέτοιο.

Είναι πιθανόν ότι η αντιοξειδωτική δράση που έχει η μελατονίνη, να ευθύνεται για ορισμένες από τις προτεινόμενες θεραπευτικές ή προληπτικές της δράσεις. Οι κυριότερες παρενέργειες που έχουν αναφερθεί για τη μελατονίνη, είναι υπνηλία, ενοχλήσεις στο στομάχι, κατάθλιψη, αίσθημα μέθης, πονοκέφαλος. Χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να μάθουμε πιο πολλά για τις παρενέργειες της μελατονίνης και για την αναγνώριση των μακροχρόνιων επιδράσεων της. Για παράδειγμα δεν είναι γνωστό πώς η μελατονίνη επηρεάζει άλλα φάρμακα που λαμβάνονται ταυτόχρονα. Επίσης δεν είναι γνωστό σε ικανοποιητικό βαθμό, πώς η μελατονίνη επιδρά στις ασθένειες.

Παρά το γεγονός ότι δεν απαιτείται ιατρική συνταγή για την αγορά χαπιών μελατονίνης, είναι προτιμότερο να λαμβάνεται η άποψη του γιατρού πριν από τη χρήση της. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε γυναίκες που είναι έγκυες ή που θηλάζουν διότι είναι άγνωστες οι επιδράσεις της μελατονίνης στο έμβryo ή στο παιδί που θηλάζει.

Ασθενείς που λαμβάνουν φάρμακα ή οποιαδήποτε άλλα σκευάσματα που πωλούνται ελεύθερα, είναι αναγκαίο να ενημερώνουν τους γιατρούς τους εάν έχουν πρόθεση να χρησιμοποιήσουν μελατονίνη. Ίσως να είναι προτιμότερο να αποφεύγεται η χρήση της, μέχρι που να γίνουν καλύτερα γνωστοί οι μηχανισμοί δράσης της, οι ενδείξεις, οι παρενέργειες της και να υπάρξει καλύτερη ρύθμιση των σκευασμάτων που προσφέρονται.

**Πηγές:** Λόγω Διατροφής - [onmed.gr](http://onmed.gr)