

¿Qué es la melatonina?

La melatonina es la hormona del sueño que nuestro cerebro produce de manera natural. También aparece en animales, plantas, hongos e incluso en bacterias. La producción de melatonina en el cuerpo varía siguiendo un **ciclo de 24 horas** que responde a cambios en la iluminación. Es decir, que es responsable de regular los ritmos circadianos, y consigue hacerlo gracias a que su producción nos produce somnolencia. Como dejamos de producirla por el día, cuando la luz solar penetra a través de los ojos, esto nos activa por las mañanas y al empezar a producirse cuando desaparece la luz, esto nos "desactiva" por las noches, cuando llega la oscuridad y no hay suficiente luz. Además, regula la temperatura, la secreción de otras hormonas y otras funciones cerebrales y de esta forma conseguimos sentirnos despiertos por las mañanas y empezar a sentir somnolencia por las noches, cuando el Sol ya se ha puesto.

¿Cómo te ayuda la melatonina a mantenerte más joven?

Los niveles de melatonina que sintetiza el cuerpo humano empiezan a disminuir después de los 30 años, lo que hace que una persona mayor pueda tener dificultades con el sueño. Además de que es vital para un buen descanso, la melatonina se asocia también con procesos de oxidación. Más específicamente, la melatonina previene la oxidación, por lo que la falta de esta hormona se asocia con un **envejecimiento prematuro**.

¿Dónde encontramos la melatonina?

Lo primero que hay que considerar es que hay **alimentos** que pueden facilitar la producción de la melatonina. Estos son la avena, las cerezas, el maíz, el vino tinto, los tomates, las patatas, las nueces y el arroz. Puede ser bueno consumir estos alimentos para la cena o comer más de estos alimentos.

¿Cómo puedo aumentar la producción de melatonina?

Es importante que la habitación en la que duermes sea lo más oscura posible. Inclusive luces pequeñas, como la luz del celular o de un reloj digital, pueden afectar de manera significativa la calidad de sueño. Es preferible **evitar la televisión, el ordenador y otros dispositivos electrónicos antes de irse a dormir**, porque estos tienen luz. Si es posible, puede ser una buena idea tener luces tenues en el dormitorio. En la **mañana es conveniente salir afuera** o alumbrar la casa con luz natural. Hoy en día existen pastillas con melatonina que son de liberación prolongada que se venden como Circadin de 2 mg. Es un fármaco que permite a las personas dormirse más rápido, mejora la calidad de sueño y también la funcionalidad diaria.

*Esta información procede de fuentes científicas contrastadas y la experiencia del equipo del **INSTITUTO DE MEDICINA DEL SUEÑO** y sus colaboradores, por lo que está validada científicamente. Para cualquier información adicional o duda sobre su aplicación o **nuestro método** para tratar su **trastorno de sueño**, puede usted contactar con nuestro equipo médico-psicológico en el **807464165**, de lunes a Viernes, preferiblemente de 15 a 0h. Recuerde que dormir mejor es salud y que ponemos a su disposición todos nuestros **servicios** para mejorar su sueño*

Saludos cordiales y felices sueños.