

# MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: ΜεΧαιονίνη για τον ύπνο και άλλα οφέλη για την υγεία

**Media:** TA NEA **Page:** 41-42 **Published at:** 31-08-2023  
**Author:** **Surface:** 292.52 cm<sup>2</sup> **Circulation:** 10340  
**Subjects:**



**MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ** Θ. Δημόπουλος: Μελατονίνη για τον ύπνο και άλλα οφέλη για την υγεία

ΣΕΛ. 42

## Μελατονίνη για τον ύπνο και άλλα οφέλη

**Η** μελατονίνη είναι ορμόνη που κατευθύνει τους κερκάρδιους ρυθμούς. Παράγεται από την επίφυση (ή κωνάριο), έναν μικρό ενδοκρινή αδένα που βρίσκεται ανάμεσα στα ημισφαίρια του εγκεφάλου. Η επίφυση παράγει και απελευθερώνει μελατονίνη ανάλογα με την ώρα της ημέρας. Βγάζουμε περισσότερη μελατονίνη όταν είναι σκοτεινά έξω και λιγότερη όταν έχει φως. Καθώς μεγαλώνουμε, η παραγωγή μειώνεται.

Μπορούμε να πάρουμε αυτή την ορμόνη και ως συμπλήρωμα. Η χρήση της είναι περισσότερο γνωστή για τη βοήθεια σε θέματα ύπνου όπως το jet lag, η αύπνια, καθώς και η καθυστερημένη φάση ύπνου, μια διαταραχή που μας κάνει να κοιμόμαστε αργότερα και να ξυπνάμε αργότερα. Μπορεί επίσης να θεραπεύσει τις διαταραχές του ύπνου σε όσους έχουν σημαντικά προβλήματα όρασης. Η μελατονίνη μπορεί να μας βοηθήσει να κοιμηθούμε λίγο πιο γρήγορα

από ό,τι θα κάναμε συνήθως, αλλά τα αποτελέσματά της στην ποιότητα του ύπνου μας και στην ποσότητα του χρόνου που κοιμόμαστε ακόμα μελετώνται.

Απαιτείται επίσης περισσότερη έρευνα για το εάν η μελατονίνη μπορεί να μας βοηθήσει να κοιμη-



θούμε όταν εργαζόμαστε σε βάρδιες. Η μελατονίνη όμως μπορεί να ελέγχει περισσότερα θέματα από τον ύπνο. Αν και χρειάζεται περισσότερη έρευνα, οι πρώιμες μελέτες δείχνουν ότι η ορμόνη μπορεί να επηρεάσει τη θερμοκρασία του σώματος ή να μειώσει την αρτηριακή πίεση τη νύχτα εάν έχετε υπέρταση.

Μελέτες σε πειραματόζωα υποδεικνύουν ότι μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους, αλλά χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να διαπιστωθεί αν αυτό ισχύει για τους ανθρώπους. Κάποιες έρευνες επίσης δείχνουν ότι η μελατονίνη μπορεί να είναι χρήσιμη για την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, τις εμβοές στα αφτιά και τις ημικρανίες.

**Σ**χετικά με την ασφάλεια, η μελατονίνη είναι ασφαλής για περιστασιακή χρήση αλλά οι ερευνητές δεν είναι σίγουροι για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της. Πάντα να συζητάμε πρώτα με τον γιατρό μας σχετικά με τη χρήση και τη δοσολογία, ειδικά εάν υπάρχει εγκυμοσύνη, θηλασμός, άνοια, επιληψία ή κάποιο αυτοάνοσο νόσημα. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να παρουσιάζουν αλλεργική αντίδραση στη μελατονίνη. Οι πιο συχνές παρενέργειες των συμπληρωμάτων μελατονίνης είναι πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία και υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι σπάνιες παρενέργειες περιλαμβάνουν σύγχυση, εκνευρισμό ή κατάθλιψη, τρόμο και άγχος.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ