

## MELATONINA Y REJUVENECIMIENTO

La melatonina es una importante hormona que se produce en la glándula pineal, en la oscuridad de la noche.

Aun que desde la antigüedad se le ha dado mucha importancia a la glándula pineal solo recientemente ha sido estudiada con mucha seriedad científica dándole relación con la salud y el envejecimiento.

Casi todas las especies vivientes, desde las bacterias y hongos, pasando por las plantas, peces, primates y humanos producen melatonina remontándonos al origen común que tenemos de millones de años, con los ciclos día noche, estaciones y años, es decir con el sol y sus ciclos o sea la fuente de la que depende la vida en la tierra.

La producción de melatonina se da solo en la oscuridad, es por eso que sucede por la noche y su producción se suprime con la luz de día. El pico de producción natural sucede entre la 1 y las 3 am, reduciendo la temperatura corporal y presión arterial ligeramente, lo cual sucede al dormir profundo. Si nos exponemos a la luz por la noche, esto inhibe inmediatamente la producción de melatonina. Es por esto que se sugiere a los que se levantan por las noches, tener una luz tenue roja de seguridad, ya que no reduce la producción de melatonina.

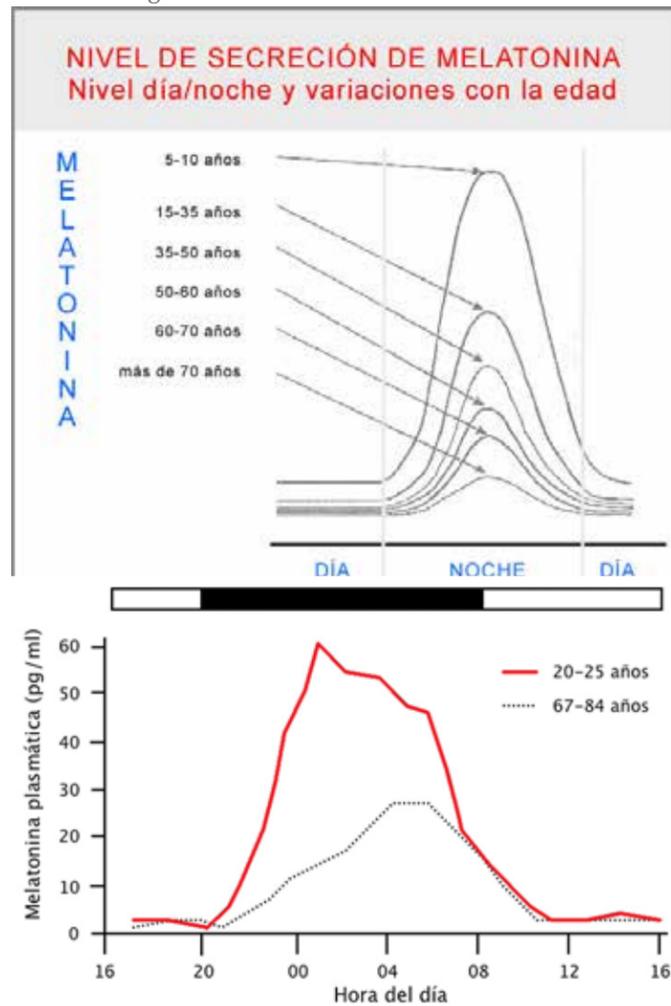
Se ha observado que los niños pequeños tienen altos niveles de melatonina por las noches y con la edad, disminuye notablemente su producción, lo cual explica mucho de lo que pasa en la vejez, es por esta razón, que es recomendada la suplementación según el caso desde los 30 años, por las condiciones y estilos de vida actuales.

Uno de los investigadores más acreditado de esta hormona es el Dr. Walter Pierre Paoli quien en sus libros "El milagro de la Melatonina" y "La clave de la Vida" describe como realizó todas sus investigaciones y descubrió el cómo es que el uso adecuado de ella, puede extender la vida y su calidad sin efectos secundarios.

Los beneficios más conocidos son los siguientes:

- **Antioxidante**, es uno de los más poderosos a nivel cerebral, por lo cual lentifica el envejecimiento.
- **Estimula el sistema inmunitario**, se ha visto incremento en células NK que nos defienden del cáncer.

- **Antitumoral**, según varios trabajos de investigación se inhibe el crecimiento tumoral, razón por la cual se incluye en varios protocolos.
- **Antiinflamatorio**, reduce muchas enzimas proinflamatorias y citoquinas.
- **Regulador de ciclos circadianos de todas las funciones corporales**, por eso se le conoce como "el reloj biológico".
- Excelente para el manejo del Jet lag
- Importante inductor del sueño y combate el insomnio
- Probablemente la mejor forma de prevenir enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer



El listado de beneficios irá en aumento, por múltiples publicaciones, como prevención de cálculos vesiculares, convirtiendo el colesterol en bilis, mejora muchos dolores de cabeza, como neuroprotector, mejora la memoria, la hipertensión, glaucoma, síndrome de intestino irritable, antidepresivo, etc.



Tiene un rango seguro de acción, pues su toxicidad se reporta en dosis 30 veces de la recomendada, sin embargo utilice dosis altas por que causa somnolencia, no se utiliza en embarazadas, ni en niños menores de 13 años o si se utiliza cortisona o inmunosupresores. Solo se toma durante las noches y antes de dormir para reforzar la inducción natural, recordemos que por evolución al atardecer baja la luz y debemos buscar donde pasar la noche, después no habrá luz, no dará sueño y es el momento ideal para tomar la melatonina, por lo que no tiene un horario nocturno específico para su toma, debemos escuchar a nuestro cuerpo, y no tener estímulos lumínicos potentes como la televisión, la iluminación artificial durante décadas en la vida de un individuo afecta drásticamente los ciclos circadianos y recordemos que el sueño perdido jamás se recupera, que nuestro cuerpo se regenera por las noches, que aprendemos y recordamos al dormir y soñar. Para eso se necesitan también

nutracéuticos que reparen las membranas celulares como los aceites esenciales omega animales y vegetales, selenio, magnesio, metabolizadores hepáticos entre otros.

**Quiero dejar bien anclado en su mente, el actuar de la glándula pineal a través de la melatonina como un regulador fundamental neuro inmuno endocrino en la regulación fisiológica del envejecimiento.** Que los trastornos del sueño nos causan neuroenvejecimiento acelerado y que el abuso y adicción a fármacos como las benzodiazepinas es una gran preocupación que no tiene beneficios a largo plazo y en medida de lo posible retirarlas y hacer una regulación natural con melatonina utilizando presentaciones de sublinguales, de liberación prolongada o estandarizadas.

–Dr. Sánchez Espíritu Santo