

¿Puede beneficiar tomar melatonina todas las noches?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La melatonina, una hormona que la glándula pineal produce de forma natural, es un suplemento popular utilizado por aproximadamente 3.1 millones de personas en los Estados Unidos
- › Tiene un historial muy seguro, con pocos informes de eventos adversos, y puede proporcionar ventajas adicionales aparte de los beneficios del sueño, incluyendo efectos metabólicos, antiinflamatorios, inmunomoduladores y antioxidantes
- › Si bien, se cree que la melatonina es relativamente segura cuando se utiliza por períodos cortos, o incluso medianos (hasta 18 meses), los efectos a largo plazo de la melatonina, incluso en niños, son en su mayoría desconocidos
- › Si tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, primero debe enfocarse en su higiene del sueño, inclusive antes de probar un suplemento natural como la melatonina

La melatonina, una hormona que la glándula pineal produce de forma natural, es un suplemento popular utilizado por aproximadamente 3.1 millones de habitantes en los Estados Unidos.

Una de sus funciones principales es regular el ritmo circadiano, y a menudo los suplementos de melatonina se utilizan como apoyo para dormir o ayudar con los problemas del sueño relacionados con el trabajo por turnos, desfase horario y trastornos del sueño.

De 2007 a 2012, el uso de melatonina entre los adultos de los Estados Unidos aumentó más del doble, tal vez porque los problemas para dormir eran muy generalizados. Una encuesta de Consumer Reports encontró que el 80 % de los adultos de los Estados Unidos tenía problemas de sueño, y el 20 % utilizaba un remedio natural como apoyo.

De ellos, la melatonina fue el más popular, y el 86 % de los que habían probado un suplemento como apoyo para dormir eligió la melatonina.

En 2017, tan solo el gasto del suplemento alcanzó los US\$ 408 millones, lo que indicó su nivel de popularidad. Pero, hay una pregunta inminente, ¿es seguro utilizar la melatonina por la noche?

¿Puede tomar melatonina todas las noches?

La melatonina tiene un historial muy seguro, con pocos informes de eventos adversos, especialmente cuando se toma en dosis bajas, entre 0.5 miligramos (mg) y 5 mg. Michael Grandner, Director del Programa de Investigación de Salud y Sueño de la Universidad de Arizona, señaló para Time, "es muy seguro tomar dosis normales de melatonina".

De hecho, la melatonina parece ejercer numerosos "efectos secundarios" beneficiosos, e incluso se ha sugerido que, originalmente, su función principal podría ser como antioxidante.

Helen Burgess, Codirectora del Laboratorio de investigación circadiana y del sueño de la Universidad de Michigan, indicó para Time que, "parte de la ciencia emergente ha demostrado que, en las personas con niveles más altos de inflamación, los cuales podrían ser porque padecen obesidad o porque están en la [unidad de cuidados intensivos] para un trasplante, la melatonina en el rango de 6 mg a 10 mg podría disminuir sus marcadores de inflamación".

Por ejemplo, la deficiencia de melatonina está relacionada con la [obesidad](#). Cuando 30 pacientes con obesidad que llevaban una alimentación restringida en calorías tomaron

una dosis diaria de 10 mg de melatonina durante 30 días, observaron una disminución significativa en su peso corporal, algo que no ocurrió en el grupo sin melatonina.

Además, la suplementación con melatonina disminuyó el estrés oxidativo y adipocinas reguladas, que están involucradas en el proceso inflamatorio.

Los investigadores señalaron que "los suplementos de melatonina facilitaron la disminución del peso corporal, mejoraron la defensa antioxidante y regularon la secreción de las adipocinas. Los hallazgos sugieren fuertemente que la melatonina debe considerarse para el control de la obesidad". Otros efectos beneficiosos de la melatonina incluyen:

- Desempeñar un rol en la regulación del metabolismo y equilibrio energético
- Preservar las funciones mitocondriales
- Tener acciones antiinflamatorias e inmunomoduladoras
- Otorgar propiedades antioxidantes directas e indirectas

Los efectos antidiabéticos de la melatonina

Existe un poco de evidencia de que la melatonina podría ser beneficiosa para la hiperglucemia en personas con diabetes. En un estudio realizado en animales, la melatonina disminuyó el estrés oxidativo y aumentó la adiponectina, una hormona conocida por disminuir los niveles de glucosa y aumentar la destrucción de la grasa.

También, mejoró la dislipidemia, o cantidad anormal de grasas en la sangre, especialmente en dosis altas.

Al mismo tiempo, el efecto de la melatonina es más fuerte en las personas que llevan una variante genética del receptor de melatonina 1B (MTNR1B), que puede ser responsable del aumento del riesgo de diabetes. En un estudio de 23 portadores de la variante genética y 22 que no eran portadores, ambos grupos recibieron 4 mg de melatonina antes de dormir, durante tres meses.

Los portadores de la variante redujeron la secreción de insulina y tuvieron niveles significativamente más altos de azúcar en la sangre después de la suplementación con melatonina. Entonces, aunque en general la melatonina parece ser muy segura, hay algunos hallazgos contradictorios, particularmente en dosis más altas. Sin embargo, la mayoría de las personas que utiliza melatonina como apoyo para dormir, solo requiere una dosis muy pequeña, por lo general de 0.25 mg o 0.5 mg para comenzar, la cual puede adaptarse.

Incluso en el tratamiento del desfase horario, las dosis diarias de melatonina entre 0.5 mg y 5 mg resultaron igualmente efectivas, y las dosis superiores a 5 mg no resultaron más efectivas.

Los investigadores concluyeron nuevamente que, más allá de causar somnolencia si se toma en el momento equivocado, a una hora temprana del día, "tiene una baja incidencia de otros efectos secundarios"... "y su uso ocasional a corto plazo parece ser seguro".

Los efectos de la melatonina a largo plazo son desconocidos

Si bien, se cree que la melatonina es relativamente segura por períodos cortos, o incluso medianos (hasta 18 meses), los efectos a largo plazo de la melatonina, incluso en los niños, son en su mayoría desconocidos.

Se han sugerido posibles interacciones negativas en personas con epilepsia o quienes toman warfarina, lo cual requiere más investigación. Algunas veces la melatonina también se utiliza en niños, y se ha descubierto que beneficia a los niños con trastornos del sueño.

Sin embargo, hay algunas investigaciones que sugieren que podría interferir con la producción de hormonas relacionadas con la pubertad cuando se utiliza a largo plazo. Además, según un estudio, se recomienda precaución aún en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) e [insomnio crónico](#):

"Se ha realizado muy poca investigación sistemática sobre el posible impacto del consumo de la melatonina en la pubertad y sistema endocrino.

Por lo tanto, el tratamiento con melatonina en niños con TDAH e insomnio crónico de tipo de inicio del sueño (SOI [C]) es mejor para niños con insomnio persistente que tiene un impacto severo en su función diaria, particularmente en casos donde hay un evidente cambio de fase en el ritmo circadiano endógeno".

Es importante recordar que la melatonina es una hormona que podría tener efectos desconocidos. El Dr. Mark Moyad, Director del centro Jenkins / Pomkempner para la medicina preventiva y alternativa de la Universidad de Michigan, indicó para Time que, "sin duda, la melatonina tiene un historial de seguridad increíble". "Pero, es una hormona, y no debe interferir con una hormona hasta estar bien informado".

Uso de cannabidiol y 5-HTP para dormir

El **cannabidiol** (CBD), es el componente no psicoactivo del cannabis, que ha demostrado usos médicos prometedores, incluso para dormir. En los Estados Unidos, se estimó que el mercado del CBD era US\$ 600 millones en 2018, con proyecciones de más de US\$ 20 mil millones para 2022. Los descubrimientos indican que el CBD puede proporcionar beneficios neuroprotectores, antiinflamatorios e inmunomoduladores, y se ha estudiado como un posible apoyo para dormir.

"La evidencia indica que el CBD puede tener un efecto relajante en el sistema nervioso central", escribieron los investigadores para *The Permanente Journal*. Su estudio contó con la participación de 103 adultos con ansiedad o falta de sueño, quienes utilizaron un tratamiento de CBD.

Las puntuaciones de sueño mejoraron durante el primer mes en el 66.7 % de los participantes; las puntuaciones de ansiedad también mejoraron en un 79.2 %. El CBD también puede tener potencial terapéutico para tratar el insomnio.

Al igual que la melatonina, el CBD parece ser muy seguro. "[El] beneficio más notable del cannabis como forma de tratamiento es su seguridad", señalaron los investigadores. "No ha habido informes de sobredosis letal con ninguno de los cannabinoides y, aparte de las preocupaciones sobre su abuso, tiene muy pocas complicaciones mayores".

La investigación actual indica que el uso de cannabis a corto plazo tiene un bajo riesgo general, pero se necesitan más investigaciones para aclarar posibles riesgos y daños a largo plazo".

Si busca algún apoyo natural para dormir, es posible que haya escuchado sobre el **5-HTP**. Su cuerpo produce 5-HTP (5-hidroxitriptófano) del aminoácido triptófano (presente en los alimentos como aves de corral, huevos y queso).

Sin embargo, es poco probable que consumir alimentos ricos en triptófano aumente significativamente los niveles de 5-HTP, por lo que algunas veces se utilizan suplementos de 5-HTP (hechos de extractos de las semillas del árbol africano *Griffonia simplicifolia*).

La función del químico 5-HTP en el cerebro y sistema nervioso central es promover la producción del neurotransmisor serotonina, por lo tanto, puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y sueño. El 5-HTP se ha utilizado de forma terapéutica para tratar el insomnio, que puede ser porque ayuda a mejorar los niveles de melatonina.

Debido a que el 5-HTP produce serotonina y esta puede convertirse en melatonina, este suplemento se utiliza para el insomnio y funciona al aumentar la producción de **melatonina** en el cuerpo. Se encontró que la combinación de 5-HTP con GABA podía disminuir el tiempo para conciliar el sueño de un promedio de 32.3 minutos a 19.1 minutos en 18 pacientes con **trastornos del sueño**, además de aumentar el tiempo y mejorar la calidad del sueño.

En otro estudio, a los pacientes con parasomnia o trastornos del despertar (DOA), caracterizados por un comportamiento inusual o anormal, como los terrores nocturnos o sonambulismo, se les informó que el 5-HTP podría ser una excelente opción de tratamiento.

Como mejorar los niveles de melatonina de forma natural

Los problemas del sueño se han generalizado mucho entre los adultos, e incluso entre los jóvenes. En 2015, más adolescentes durmieron menos de siete horas por noche, en

comparación con el 2009, un período en el cual también hubo un auge en el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales.

Entonces, si tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, primero debe enfocarse en su higiene del sueño, incluso antes de probar un suplemento natural como la melatonina.

Es importante evitar utilizar la televisión o computadora/teléfono inteligente o tableta por la noche, al menos una hora antes de dormir. Al parecer, el brillo y exposición a la luz en las longitudes de onda azul y blanca pueden influir en la producción de melatonina, que son exactamente las longitudes de onda de la luz emitidas por las tabletas, laptops y computadoras.

Asimismo, los investigadores escribieron para la revista *Nature and Science of Sleep*, "los enfoques no farmacológicos [para tratar los trastornos del sueño] varían desde la higiene del sueño y psicoeducación, terapia cognitiva conductual para el insomnio, ejercicio físico y meditación basada en la atención plena, hasta terapias basadas en la relajación".

De igual manera, la suplementación con melatonina puede ser más efectiva en personas con niveles bajos de la hormona. Si sus niveles están optimizados, es posible que no experimente beneficios adicionales del sueño al utilizar una suplementación adicional, y es posible que pueda mejorar su sueño de forma natural.

Con este fin, es lógico implementar hábitos que podrían estimular su producción natural de melatonina y mejorar su salud y el sueño en general; por lo que, no requiere tomar suplementos. Por ejemplo:

- **Tomar el sol por la mañana.** La exposición a la luz y oscuridad puede influir en los niveles de melatonina. Cuando es de día, la producción de melatonina puede disminuir de forma natural.

Exponerse a los rayos del sol por lo menos 15 minutos por la mañana puede ayudar a regular la producción de melatonina, al disminuir los niveles normales a lo largo

del día, para que se sienta despierto durante el día y pueda dormir mejor por la noche.

- **Dormir en la oscuridad.** Su cuerpo produce y secreta melatonina en la oscuridad, lo que puede ayudarle a dormir y permanecer dormido. Al dormir en una habitación completamente oscura, sin la luz de un despertador, televisor u otras fuentes, podría mejorar la calidad de su sueño.

Si se levanta durante la noche para utilizar el baño, es importante mantener las luces apagadas para no interrumpir su producción de melatonina. Además, puede utilizar lentes para bloquear la luz azul después del anochecer para evitar exponerse a este tipo de luz.

- **Disminuir sus niveles de estrés y cortisol.** La liberación de melatonina depende de la liberación de la hormona noradrenalina. El exceso de estrés y la liberación resultante de cortisol podrían inhibir la liberación de noradrenalina y, por lo tanto, la liberación de melatonina.

Algunas de las estrategias para reducir el estrés antes de dormir que puede encontrar útiles son el yoga, estiramientos, meditación y oración.

- **Consumir más alimentos ricos en magnesio.** El **magnesio** puede desempeñar un rol importante en disminuir la actividad cerebral por la noche, al ayudarle a relajarse y conciliar el sueño con mayor rapidez. Este puede funcionar en combinación con la melatonina. Algunos de los alimentos que contienen niveles más altos de magnesio son las almendras, aguacate, semillas de calabaza y vegetales de hoja verde.

Fuentes y Referencias

- [National Health Interview Survey 2012](#)
- [Consumer Reports January 23, 2019](#)
- [Time October 1, 2019](#)
- [Oxidative Medicine and Cellular Longevity, Volume 2017, Article ID 8494107, 10 pages](#)
- [Nutrients. 2017 Nov; 9\(11\): 1187](#)
- [Cell Metabolism May 11, 2016](#)
- [Cochrane Database Syst Rev. 2002;\(2\):CD001520](#)

- J Pineal Res. 2009 Aug;47(1):1-7
- Nat Sci Sleep. 2019; 11: 1–10
- Tijdschr Psychiatr. 2013;55(5):349-57
- Quartz December 15, 2018
- Surg Neurol Int. 2018; 9: 91
- Perm J. 2019; 23: 18-041, Context
- Curr Psychiatry Rep (2017) 19: 23
- Perm J. 2019; 23: 18-041
- Altern Med Rev. 1998 Aug;3(4):271-80
- Am J. Ther. March-April;17(2):133-9
- Curr Treat Options Neurol. June 5, 2018;20(7):26
- Sleep Medicine November 2017, Volume 39, Pges 47-53
- Scientific American Mind 23, 13 (2013)
- Drug Development Research July 2005, Volume 65, Issue 3, Pages 119-125
- WebMD