



## MELATONINA, SEUS BENEFÍCIOS VÃO MUITO ALÉM DE REGULAR O RITMO DE SONO

A melatonina é um hormônio produzido pela glândula pineal e tem como principal função a regulação do metabolismo e dos ciclos vitais, atuando principalmente no ciclo do sono ou circadiano (dormir-acordar). Esse hormônio também exerce uma ação fundamental no controle da fome, no acúmulo de gorduras e no gasto de energia. Ele é secretado na chegada da noite, permitindo que o organismo sincronize seu funcionamento com o passar do dia e da noite.

Para compreendermos melhor, à medida que envelhece, a glândula pineal passa a liberar o hormônio, sua secreção inicia-se por volta de 20 horas e seu pico ocorre por volta da meia-noite. A concentração de hormônio diminui e permanece baixa durante a manhã e à tarde. Para um indivíduo que tem inicio do sono em torno das 22 horas, o pico máximo de sua produção de melatonina é por volta das 2 horas da manhã. Mas, a tendência é reduzirmos a capacidade de produção desse hormônio conforme envelheçemos. Por isso é muito comum um adolescente dormir horas a fio sem dificuldades, pois nessa fase a produção de melatonina encontra o ápice e começa a declinar gradativamente, atingindo níveis bem baixos após os 50 anos – justamente a faixa etária mais acometida com distúrbios do sono.

Além da idade, existem outros fatores que interferem na produção da melatonina, como a fotoestimulação, ou seja, a secreção de melatonina pode ser inibida pela exposição à luz ambiente durante a noite, até mesmo em pequena intensidade (vendo TV ou mexendo no smartphone ou no computador). Esses estímulos interferem na síntese de melatonina e sua produção pode ser até bloqueada.

No últimos anos, vários estudos têm demonstrado que a funcionalidade da melatonina vai muito além de um regulador do ciclo vigília-sono, pois ela apresenta envolvimento em diversas outras funções fisiológicas do organismo, como: controle da ingestão alimentar, gasto de energia, acúmulo de energia no tecido adiposo e síntese e ação da insulina nas células. Além disso, atua como anti-hipertensivo, regula a resposta do organismo à atividade física aeróbica, participa da formação de neurônios durante o desenvolvimento fetal e pós-natal, é anti-inflamatório e antioxidante, bem como previne o crescimento de tumores, inibindo a proliferação e a capacidade de invasão das células de câncer.

Rosemeire Cristina Romanello  
Nutricionista CRN10 nº 5442

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

SOUZA NETO, J. A.; CASTRO, B. F. Melatonina, ritmos biológicos e sono: uma revisão da literatura. Rev. bras. neurofisiol. 44(1): 5-11, jan.-mar. 2006. Disponível em: <<http://illeg.bvs.br/upload/8/0101-8469/2008/v44n1/a5-11.pdf>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. Posicionamento da Sbm sobre a melatonina. Disponível em: <<http://www.endocrino.org.br/posicionamento-comercializacao-da-melatonina/>>. Acesso em: 11 dez. 2017.

AGÊNCIA FAPEESP. Falta de melatonina causa obesidade e diabetes, aponta pesquisa. Disponível em: <[http://agencia.fapesp.br/falta\\_de\\_melatonina\\_causa\\_obesidade\\_e\\_diabetes\\_aponta\\_pesquisa/20669/](http://agencia.fapesp.br/falta_de_melatonina_causa_obesidade_e_diabetes_aponta_pesquisa/20669/)>. Acesso em: 09 dez. 2017.

RITTER MAZZINI, Maria Cristina; GROSSI, Milena; PINHEIRO MALHEIRO, Sônia Valéria. Regulação nutricional e neuroendócrina da serotonina podem influenciar a síndrome pré-menstrual. Perspectivas Médicas 2013, 24. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243227944008>>. Acesso em: 12 dez. 2017.