

Melatonina 3mg 100 cápsulas.

Indução do sono Regulação do ritmo biológico Controle hormonal

A melatonina é um hormônio secretado pela glândula pineal, localizada na região central. Tem como principal função a indução do sono, mas também participa de outros processos fisiológicos.

Ajuda a regular outros hormônios e manter o ritmo circadiano natural do organismo. É o nosso "relógio" interno, que desempenha um papel crucial determinando a hora de acordar e ir dormir.

Os ciclos normais de produção e liberação de melatonina podem ser perturbados por fatores externos, tais como estresse, envelhecimento, medicamentos, suplementos e até mesmo a exposição à luz durante a noite. Muitos pesquisadores têm demonstrado que a ruptura de longo prazo em nosso ciclo natural de produção de melatonina pode levar a efeitos adversos, possivelmente, até mesmo câncer e uma vida útil encurtada. A melatonina é diretamente afetada pela nossa percepção de claro e escuro, quando o ambiente externo escurece, nosso organismo produz mais melatonina, nos deixando com sono.

Quando o ambiente está claro, essa produção é reduzida, nos deixando mais alertas e acordados. É a percepção de luz que controla a quantidade de melatonina a ser produzida e liberada. Quando escuro, a glândula pineal recebe um sinal para iniciar a produção e liberação de melatonina. E quando a luz atinge o nervo óptico, a glândula pineal é sinalizada para parar imediatamente a produção deste hormônio natural do sono.

A melatonina também participa de um grande número de processos corporais adicionais, incluindo a capacidade de controlar o tempo e liberação de hormônios reprodutivos femininos e como tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos, a SOP. Indução do sono Regulação do ritmo biológico Controle hormonal Nome Químico N-acetil-5-metoxitriptamina.

POSOLOGIA

Tomar 1 cápsula de 3mg 1 hora antes de dormir ou conforme prescrição médica.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- Tratamento da insônia; - Regulação do sono (para as pessoas que trabalham à noite); -Tratar problemas de sono após cirurgia; - Controle da produção de hormônios sexuais femininos; - Antioxidante; - Auxílio no tratamento de Alzheimer e Parkinson; - Fortalecimento do sistema imune; - Tratamento de enxaqueca; - Coadjuvante nas terapias antiobesidade; - Tratamento da SOP -Prevenção do autismo Benefícios multifuncionais.

MECANISMO DE AÇÃO

Uma vez liberada, a melatonina transmite informação sobre o fotoperíodo para os tecidos centrais e periféricos que expressam sítios para a sua ligação, e com isso exerce importantes funções no organismo.

A melatonina pode regular a expressão de genes atuando em receptores nucleares, interagir com proteínas celulares, tais como calmodulina ou proteínas associadas à tubulina, e ainda pode, diretamente, sequestrar espécies reativas de oxigênio e espécies reativas de nitrogênio. Dependendo do tecido, órgão e espécie, a melatonina pode ativar diferentes cascatas de segundos mensageiros e em alguns casos, pode regular positiva ou negativamente a mesma via de transdução de sinal.

A melatonina também exibe um efeito antioxidante direto e indireto. Diretamente, a melatonina interage com várias espécies reativas ao oxigênio e nitrogênio, bem como radicais orgânicos, prevenindo dano ao DNA, proteínas e lipídios de membrana por radicais livres. Indiretamente, produz ação antioxidante por atenuar a produção de radicais livres através de efeitos anti-inflamatórios, além de aumentar as defesas antioxidantes por aumento da regulação de enzimas antioxidantes.

Ainda, acredita-se que as ações anti-inflamatórias da melatonina são decorrentes da formação do metabólito AMK, capaz de causar inibição e baixa regulação da cicloxigenase do tipo 2 (COX-2).

Muitos dos efeitos produzidos pela melatonina ainda não têm seu mecanismo farmacológico elucidado. Logo, devido às suas características estruturais acredita-se que a melatonina, da mesma forma que outros hormônios endógenos, seja um ligante natural de receptores nucleares, e que esta interação resulte nos efeitos imunomodulatórios da melatonina.

ABORDAGENS CLÍNICAS

Tratamento dos distúrbios do sono

O consumo de melatonina estimula a sonolência, mesmo durante o dia, em pessoas saudáveis. A resposta mais plausível para este efeito está no fato da melatonina reduzir a temperatura corporal, o que induz o sono, graças a sua atividade vasodilatadora.

A melatonina também é indicada para o tratamento do “jet lag” (distúrbios do ciclo circadiano causado por viagens de avião que atravessam um ou mais fuso horário) e para proporcionar uma melhor adaptação aos trabalhadores que executam suas atividades no período noturno (o desequilíbrio do ritmo circadiano neste caso é crônico e muito mais prejudicial à saúde).

O uso da melatonina é mais vantajoso comparado aos efeitos dos hipnóticos comuns (drogas que induzem o sono e a sua manutenção). Vários pacientes relatam uma sensação de sonolência e fadiga após o consumo de hipnóticos, principalmente os benzodiazepínicos. Já aqueles que usam melatonina sentem apenas uma leve sedação ou anestesia.

Outro aspecto positivo, é que doses altas de melatonina não são tão perigosas, não causam perda de consciência involuntária e não são tão incapacitantes como os efeitos da superdosagem de benzodiazepínicos (que pode levar até um quadro de depressão respiratória e morte).

CONTRA INDICAÇÕES

- Grávidas e lactantes não devem consumir a melatonina sintética.
- É recomendável evitar o uso da melatonina em bebês e crianças.
- Trabalhadores não devem operar máquinas cerca de 4 a 5 horas depois da ingestão de melatonina.

EFEITOS COLATERAIS

No geral, o consumo de melatonina não apresenta tantos riscos.

Os possíveis efeitos colaterais da melatonina são dor de cabeça, tonturas, sonolência diurna, dor de estômago e irritabilidade.

INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

Não utilizar concomitantemente com:

- Medicamentos sedativos (Clonazepam, Lorazepam, Fenobarbital, Zolpidem, entre outros) resulta em sonolência excessiva .
- Imunossupressores. - Anticoagulantes, pois a melatonina pode afetar processos de coagulação sanguínea, o que aumenta consideravelmente os riscos de hemorragia.

- Anticoncepcionais, por estimular a produção endógena de melatonina é indicado a suspensão da suplementação com a melatonina sintética.
- Bebidas ou suplementos a base de cafeína pois causam a diminuição da eficácia da melatonina.
- Fluvoxamina, pois aumenta a absorção da melatonina e, com isso, as ocorrências de efeitos colaterais são mais iminentes.
- Nifedipina, devido a melatonina diminuir a eficácia do anti-hipertensivo.
- Verapamil devido a diminuição da eficácia da melatonina por estimular sua eliminação do organismo.

Advertências

1. Nunca compre medicamento sem orientação de um profissional habilitado.
2. Imagens meramente ilustrativas.
3. Pessoas com hipersensibilidade à substância não devem ingerir o produto.
4. Em caso de hipersensibilidade ao produto, recomenda-se descontinuar o uso e consultar o médico.
5. Não use o medicamento com o prazo de validade vencido.
6. Manter em temperatura ambiente (15 a 30°C). Proteger da luz, do calor e da umidade. Nestas condições, o medicamento se manterá próprio para o consumo, respeitando o prazo de validade indicado na embalagem.
7. Todo medicamento deve ser mantido fora do alcance das crianças.
8. Este medicamento não deve ser utilizado por mulheres grávidas sem orientação médica.
9. Siga corretamente o modo de usar. Não desaparecendo os sintomas, procure orientação médica.
10. O uso do medicamento durante o período de amamentação também não é recomendado.
11. A melatonina deve ser evitada por pessoas com diabetes mellitus, depressão, distúrbios de coagulação do sangue, pressão arterial alta ou baixa, epilepsia ou que estiverem usando qualquer medicamento para prevenir a rejeição de órgãos transplantados. Consulte um médico para maiores informações.
12. Este medicamento não deve ser utilizado por menores de 18 anos sem orientação médica.
13. "SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO"

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1- Literatura do Fornecedor GAMMA.