

Melatonin Power Sleep

Fórmula indutora do sono

Suplemento nutricional indicado para:

- Contribuir para o alívio de efeitos subjectivos do *Jet Lag*;
- Contribuir para a redução do tempo necessário para adormecer;
- Melhorar a qualidade do sono;
- Facilitar o descanso e proporcionar um sono tranquilo.

Referência: PGN018



As funções do organismo são intensamente influenciadas pelo alternar entre o estado de sono e de vigia. O sono é fundamental para um adequado funcionamento físico e psicológico, no entanto, não é um estado que ocorre de forma passiva. Para que o sono aconteça é necessário que o cérebro e o organismo criem o ambiente favorável para a passagem do estado de vigia ao estado do sono. Para que o processo de indução do sono possa acontecer é necessário que exista no cérebro níveis adequados de melatonina, substância responsável pela activação do processo do sono.

A melatonina ajuda a manter o funcionamento normal do ciclo circadiano, permitindo ao organismo alternar entre o estado de sono e de vigia no ritmo específico que permita o descanso necessário. A exposição a campos magnéticos como os emitidos pelos telemóveis e pelos computadores, a luz artificial e o aumento da idade interferem com a produção de melatonina, dificultando assim a indução do sono.

Melatonin Power Sleep GoldNutrition® Clinical é composto por Melatonina, elemento fundamental para o sono, 5-hidroxitriptofano substância que participa no processo de produção da melatonina e Valeriana, planta conhecida pelas suas capacidades calmantes e relaxantes, que permitem um sono mais tranquilo.

Recentemente a EFSA (*European Food Safety Agency*) aprovou alegações de saúde para os suplementos com melatonina, relacionadas com a sua capacidade de indução do sono que indicam que “ A melatonina contribui para a redução do tempo necessário para adormecer e para o alívio de efeitos subjectivos do *Jet Lag*.”

Melatonin Power Sleep GoldNutrition® Clinical, pela sua combinação inovadora de ingredientes, possui uma potente acção indutora do sono e favorece o descanso, garantindo um sono tranquilo e relaxado.

Apresentação: Frasco com 30 cápsulas.

Ingredientes: Celulose microcristalina, Extracto seco de valeriana, Gelatina, Extracto seco de *Grifonia Simplicifolia* (98% 5-HTP), Fosfato dibásico de cálcio, Estearato de magnésio, melatonina.

Composição	Por cápsula
Extracto de <i>Grifonia Simplicifolia</i> (98 % 5-HTP)	50 mg
Extracto de Valeriana	124 mg
Melatonina	1,9 mg

Toma Diária: Tomar 1 cápsula 1 hora antes de deitar, ou segundo indicação do seu técnico de saúde. Não exceder a toma diária recomendada.

Aviso: Não recomendado durante a gravidez ou em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da fórmula. Durante o aleitamento consulte o seu técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Fármacos sedativos, hipoglicemiantes e anticoagulantes podem potenciar o efeito da melatonina, tenha atenção à combinação destes elementos.

Melatonina

A Melatonina é uma das mais cuidadosamente estudadas terapias alternativas para o sono. É produzida pela Glândula pineal e tem um papel importante na regulação crono-biológica do ciclo circadiano. É sintetizada a partir do aminoácido triptofano, como continuação da via de síntese da serotonina¹.

Os níveis de melatonina variam de indivíduo para indivíduo. Alguns estudos indicam que a produção de melatonina vai diminuindo com o avançar da idade. A síntese de melatonina é afectada também pela exposição a campos magnéticos, como os emitidos pelos telemóveis, computadores e artefactos similares¹.

Os níveis séricos de melatonina apresentam o seu maior pico perto da hora de dormir. A melatonina sintetizada na Glândula pineal tem uma rápida entrada no fluxo sanguíneo e a sua vida média é de 30-60 minutos, antes de ser metabolizada pelo fígado. Os suplementos de melatonina têm mostrado ser rapidamente absorvidos permitindo um aumento rápido dos níveis séricos de melatonina. A melatonina exógena é eliminada pela mesma via hepática que a endógena e tem uma vida útil de 12-48 minutos¹.

Tomada antes da hora de dormir, mesmo em quantidades pequenas (0,3mg), a melatonina tem a capacidade de induzir o sono, acelerando o processo de indução do sono e melhorando a sua qualidade¹.

Em indivíduos com alterações do sono ou do ciclo circadiano, como as que ocorrem no caso do *Jet Lag*, trabalho no turno nocturno e alguns distúrbios neuropsiquiátricos, a suplementação com melatonina tem permitido a dessincronização do ciclo e diminuído os efeitos relacionados com a alteração².

Uma meta-análise que avaliou os estudos publicados com melatonina, concluiu que a suplementação com melatonina é eficaz para melhorar o ritmo sono/vigília, acelerando o início da indução do sono, melhorando a sua qualidade, sem alterações significativas na hora de acordar³.

De uma forma geral a suplementação com melatonina é bem tolerada em doses entre os 0,1 mg e os 10 mg, sem que se tenham reportado efeitos adversos⁴. Ao contrário dos fármacos indutores do sono, a suplementação com melatonina não causa habituação e não requer aumentos da dose por causa da mesma. Estudos a longo prazo mostram que a suplementação com melatonina é segura, e que permite uma descontinuação depois de tomas continuadas de 12 meses, sem apresentar efeitos secundários como os observados nos fármacos⁵.

Recentemente a EFSA (*European Food Safety Agency*) aprovou alegações de saúde para os suplementos com melatonina, relacionadas com a sua capacidade de indução do sono que indicam que "A melatonina contribui para a redução do tempo necessário para adormecer e para o alívio de efeitos subjectivos do *Jet Lag*"^{6,7}.

A melatonina tem mostrado efeitos benéficos no tratamento de distúrbios do sono em crianças com hiperactividade, autismo, e em todas as alterações do sono associadas a perturbações mentais, neurológicas ou outros distúrbios médicos. A administração de melatonina ou análogos da melatonina a crianças através do biberão ou do leite materno, melhora a qualidade do sono durante a noite. Esta suplementação em crianças não tem mostrado efeitos secundários⁸.

Valeriana

A Valeriana é um sedativo natural. A raiz de valeriana (parte mais utilizada desta planta), contém uma série de fitoquímicos, entre os quais destaca-se o ácido valerénico. Estes fitoquímicos exercem uma acção tranquilizante, relaxante muscular e indutora do sono.

A Valeriana interage com o neurotransmissor GABA, favorecendo o aumento dos seus níveis e evitando a sua degradação, causando um efeito calmante e sedativo². A utilização de valeriana tem sido também associada à melhoria dos transtornos do sono. Diversos estudos têm mostrado que a suplementação com valeriana ajuda a diminuir o tempo para adormecer e a qualidade do sono².

Estudos recentes têm mostrado que a suplementação com valeriana pode ser eficaz para melhorar a insónia⁹, e para melhorar a qualidade do sono em mulheres na menopausa que sofrem insónias¹⁰.

De uma forma geral, a Valeriana tem mostrado ser segura e com raros efeitos secundários, mostrando efeitos de melhoria depois de 2 semanas de toma continuada⁴.

5-Hidroxitriptofano (5-HTP)

O Triptofano é um aminoácido essencial para o metabolismo humano, sendo fundamental para a produção de serotonina, o neurotransmissor regulador do humor. Para poder passar a barreira hematoencefálica com facilidade e ser convertido em serotonina, o triptofano tem de se encontrar na forma de 5-Hidroxitriptofano¹¹.

O 5-HTP actua permitindo o aumento dos níveis de serotonina e com isto potencia também o aumento dos níveis de melatonina, visto que a serotonina é precursora da melatonina. Por esta capacidade de potenciar o aumento dos níveis séricos de Melatonina, a suplementação com 5-Htp tem sido utilizada no tratamento das perturbações do sono².

Em diversos estudos a suplementação com 5-HTP tem mostrado ser benéfica no tratamento da insónia, melhorando especificamente a qualidade do sono por aumento do sono REM¹¹. O 5-HTP tem mostrado também efeitos positivos no controlo dos terrores nocturnos em crianças, visto que pode modular o nível de excitação em crianças e induzir uma melhoria a longo prazo dos terrores nocturnos¹².

Bibliografia

1. *Altern Med Rev* 2005;10(4):326-336.
2. *Altern Med Rev* 2009;14(2):114-140.
3. *Sleep* 2010; 33 (12):1605-1614.
4. *Clin Geriatr Med* 2008; 24(1): 121-140.
5. *Ther Clin Risk Manag* 2011; 7: 301-311.
6. *EFSA Journal* 2010; 8(2): 1467
7. *EFSA Journal* 2010; 9(6): 2241
8. *Int J Pediatr* 2011; 2011: 892624. Epub 2011 Jun 16
9. *Sleep Med* 2010; 11(6): 505-511.
10. *Menopause* 2011; 18(9):951-955.
11. *Altern Med Rev* 1998;3(3):224-226.
12. *Eur J Pediatr* 2004; 163(7):402-407.