

Mundomelatonina.com, todo lo que se necesita saber sobre la melatonina

La Melatonina es un tipo de producto que suele consumir gran cantidad de personas ya que se encarga de la regulación del sueño, una actividad a través de la cual el organismo descansa y se prepara para una jornada nueva

La Melatonina es liberada por la glándula pineal, del tamaño de un guisante, y cuya ubicación se encuentra en el centro cerebral. Esta es muy necesaria para conseguir que las personas puedan descansar adecuadamente y afrontar un nuevo día con mucha más energía, motivo por el cual es tan importante. Por eso, en Mundomelatonina, los usuarios podrán conocer todos los datos sobre este producto, en caso de que quieran utilizarlo o si tienen simple curiosidad.

La hormona de la melatonina es fundamental para el ser humano, ya que también regula el ciclo circadiano, que es responsable de determinar los patrones de sueño de un organismo. El NSQ tiene la función de estimular y controlar la producción de la melatonina de manera que a las personas les da sueño en los momentos adecuados. La secreción de esta hormona no sucede de igual manera a lo largo de las 24 horas del día, ya que al ser una hormona ligada con el sueño, su producción se controla en los días y aumenta por las noches, sobre todo cuando no hay estímulos luminosos cerca.

Estos pueden interferir con las señales que capta el organismo para impulsar la producción de esta hormona. Por este motivo, los especialistas recomiendan no tener ni tampoco utilizar aparatos electrónicos en las habitaciones, especialmente en horas cercanas al descanso. Entre estos dispositivos se encuentran televisiones, teléfonos, tablets o cualquier fuente de luz que pueda afectar la producción de los niveles adecuados de la melatonina, que naturalmente el organismo segrega y que luego causa insomnio.

La melatonina no solamente se relaciona con el sueño, sino que también se le conoce por su importante acción en otras funciones del organismo, como el reforzamiento del sistema inmune. Por ello, se previenen enfermedades cardiovasculares y otras como la migraña, además de otros síntomas relacionados con la depresión.

La melatonina es la conocida hormona del sueño que regula el cuerpo humano como un reloj para estar despiertos en el día y poder dormir por la noche. Su función es primordial para el organismo, porque el insomnio puede ser especialmente perjudicial para las mujeres embarazadas. La incapacidad de dormir ocasiona mucha ansiedad, irritabilidad, e incluso depresión, además de gran cantidad de sentimientos y emociones negativas que el feto puede sentir y que dificultan su desarrollo.

En pleno proceso de gestación, la mujer sufre de cansancio, por lo que una deficiencia de melatonina que altere el ciclo del sueño puede traer problemas a la madre y al futuro hijo. La melatonina es fundamental en el embarazo, y tiene gran importancia en la fertilidad de la mujer, pues tiene un impacto en otras hormonas de la reproducción. El proceso de gestación requiere muchos cuidados, por

eso se debe prestar especialmente atención a esta hormona y su funcionamiento.

Datos de contacto:

Alvaro Lopez Para
629456410

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>