

Psicofertilidad Natural explica las aplicaciones de la melatonina en el equilibrio hormonal

Cada día se escucha hablar más de ella, la Melatonina. Hace unos años tan solo se conocía porque ayudaba a conciliar el sueño pero con el tiempo, la investigación y el interés de la población de querer consumir complementos lo menos nocivos posibles, está siendo descubierta como una nueva panacea para la salud, y no solo hormonal

"La melatonina es una hormona que nosotros mismos fabricamos, producida por la glándula pineal, y es la responsable de que tengamos sueño, podría decirse que es una hormona inductora a él", explica Antonia González, bióloga, embrióloga, especialista en equilibrio hormonal y CEO de Psicofertilidad Natural.

"El cerebro sigue unos ritmos hormonales circadianos desde hace miles de años y cuando estos se rompen, la mente nos lo hace saber. Empiezan a aparecer problemas para conciliar el sueño y para mantener uno profundo y reparador. Si no dormimos, nos morimos. Es así de drástico", comenta la bióloga.

Cada vez se le da menos importancia al descanso, "tenemos demasiadas cosas que hacer, demasiados estímulos a nuestro alrededor y demasiados pensamientos en nuestra cabeza", sostiene.

Es bien sencillo, argumenta la experta: "cuando oscurece debemos dormir y cuando hay luz, sale el sol, debemos despertarnos, así es como hemos funcionado desde que existimos como especie, pero en el último siglo nos hemos creído invencibles y esto nos está trayendo consecuencias, obviamente para nuestra salud".

Cuando se habla de Melatonina, hay que hacerlo de cortisol, ya que este es la hormona que hace despertar al cerebro, estar activos y levantarse de la cama con energía para empezar un nuevo día. Es la llamada hormona del estrés, por lo que un exceso tampoco es bueno para la salud. "Además, mantener de manera regular niveles elevados de cortisol nos hace contraer más enfermedades, altera nuestro sistema inmunológico y por supuesto altera nuestro sistema hormonal", explica la bióloga.

"Cada día más veo en mi consulta a mujeres que han pasado demasiado tiempo estresadas y que han tenido niveles de cortisol altos de manera constante durante demasiado tiempo, lo que llamamos estrés crónico o sostenido, y esto puede acabar generando una fatiga suprarrenal, que nos traerá demasiadas consecuencias (cansancio constante, insomnio, ansiedad, pesimismo, dificultad de pensamiento, problemas intestinales, pérdida de cabello, dolor de huesos y articulaciones, temperatura corporal baja, hipoglucemias, falta de aire, visión borrosa y muchos otros síntomas", se lamenta.

Pero además de fatiga adrenal –agrega- "el exceso de cortisol dificulta que la melatonina puede hacer su papel correctamente, el cortisol y la melatonina son antagónicas, es decir, si la melatonina aumenta,

el cortisol se reduce, y viceversa. Y por eso es tan importante prepararnos para ir a dormir y seguir pautas para empezar a bajar el cortisol".

"Las mujeres que trato en mi centro vienen porque tienen problemas hormonales, y normalmente uno de los trabajos a realizar es reeducar nuestros hábitos si queremos equilibrar nuestras hormonas. Yo recomiendo que a partir de las 21.00 empecemos a bajar el ritmo, que tengamos en casa luces suaves, amarillas y de baja intensidad, para que nuestras pupilas empiecen a detectar que es de noche y empiece a bajar el cortisol y aumentar la melatonina" recomienda.

"Deberíamos irnos a dormir antes de las 23.00h, y en estas dos horas de bajar el ritmo, evitar pantallas de móviles, de tele, de ordenador etc. son luces que nos estimulan y que hacen que no podamos segregar la melatonina adecuada", advierte.

"Si esto no es suficiente, porque ya nuestro cerebro no responde a estos estímulos, es cuando podemos recurrir a la melatonina en forma de medicamento para inducir el sueño, pero siempre bajo la supervisión de un profesional", señala.

Pero el gran descubrimiento es que la melatonina no solo sirve para esto, hay muchos estudios publicados que demuestran que la melatonina tiene otros potentes beneficios para la salud, por ejemplo, ayuda a regular el dolor físico. En un estudio publicado en 2016 se vio que mejoraba el dolor en la fibromialgia, en migrañas y en pacientes que se habían sometido a operaciones.

Además, en otro estudio realizado en ratones se demostró que mejoraba la calidad y la cantidad de óvulos de las hembras, ya que actúa como un antioxidante y reduce el estrés oxidativo de las células y, por supuesto, también ayuda a la calidad del esperma, como antioxidante que es, ya que el espermatozoide tiene dentro de su cabeza el ADN que se unirá al óvulo para formar el embrión, y este ADN se fragmenta y, gracias a antioxidantes como este, se puede mejorar la capacidad de fertilización de las células masculinas.

Y otro gran descubrimiento en los últimos años de las funciones de la melatonina es su función inmunoreguladora. En otro estudio se vio que mejoraba patologías autoinmunes.

Aún queda mucho por descubrir de esta hormona, pero tiene lógica que si se duerme mejor, el sistema inmune está más fuerte, si se duerme peor el cuerpo se oxida menos y las células trabajan mejor ya que dormir mejor ayuda a que la inflamación y el dolor mejoren.

"Lo tenemos al alcance de nuestra mano, podemos, nosotros mismos mejorar nuestras hormonas, siguiendo unos buenos hábitos de vida, y en el caso de que no sea suficiente, siempre podemos consultar con expertos para que nos recomienden qué es lo mejor en nuestro caso. Porque no solo existe la melatonina, hay cientos de vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos etc. que pueden hacernos la vida mucho más fácil, mucho más saludable, pero insisto, siempre bajo la supervisión de un profesional", explica la embrióloga.

"No quiero terminar sin nombrar a un grupo de expertos que están haciendo una gran labor en España, el Instituto Internacional de la Melatonina, descubriendo las múltiples aplicaciones que tiene esta hormona en muchísimas patologías".

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR
www.madandcor.com
675943952

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>