

El cambio de hora puede originar trastornos del sueño, estrés, inflamación y daño mitocondrial

La melatonina ayuda a reparar los daños en el reloj biológico, según los expertos participantes en sesión online organizada por Laboratorios Arkopharma y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid

El cambio de hora puede originar trastornos del sueño, estrés, inflamación y daño mitocondrial, según aseguran los expertos que participan hoy en el seminario web organizado por Laboratorios Arkopharma y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. En la madrugada del próximo 31 de octubre el reloj deberá retrasarse una hora para ajustarse al horario de invierno, pero este cambio está completamente desaconsejado por la evidencia científica disponible^[1].

El doctor Darío Acuña, doctor en Medicina y Cirugía y catedrático de Fisiología en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y director del Instituto Internacional de la Melatonina, ha explicado en este foro que el nuevo cambio de hora puede provocar una rotura del reloj biológico interno o cronodisrupción. Esta disociación entre el tiempo ambiental y el reloj biológico influye en el organismo de muy diferentes formas, con “afectaciones sobre el sistema inmunológico, que provocan enfermedades inflamatorias o un aumento de la gravedad de sus síntomas: alergias, artritis reumatoide y enfermedades relacionadas con el envejecimiento”.

Por otra parte, el experto también afirma que, cuando se ha producido el cambio de hora, los eventos cardiovasculares, con un aumento del estrés, se producen mayoritariamente por las mañanas.

Melatonina para reparar el reloj biológico

Ante este riesgo múltiple para la salud, el doctor Acuña comenta la existencia de consensos internacionales que recomiendan la melatonina como la primera pauta de tratamiento frente a una alteración del sueño, ayudando a reparar los daños en el reloj biológico.

“La melatonina mantiene la homeostasis del organismo regulando y sincronizando los ritmos circadianos de todas las células, ajustándolos al reloj biológico central”, señala el médico. “La melatonina extrapineal, cuyo papel es principalmente antioxidante, controla los radicales libres en la célula evitando el daño oxidativo, al tiempo que regula la actividad del sistema inmunitario, evitando una excesiva respuesta de éste”, añade.

Para este experto, las propiedades de la melatonina la hacen fundamental en el control del estado de salud de cualquier ser vivo, animal y vegetal. “La

producción de melatonina se reduce con la edad, y eso hace que desaparezcan sus efectos cronobióticos y también sus propiedades protectoras celulares. Por eso, ante cualquier situación que se desvíe de la normalidad, incluyendo alteraciones del sueño y otras patologías, el uso de melatonina es fundamental”.

“Como la melatonina tiene una vida es muy corta, no se acumula en el organismo y ni tiene efectos secundarios, por lo que se puede usar a cualquier edad”, concluye.

Por otra parte, en la sesión se revisarán los productos: Arkosueño Forte, con Melatonina de liberación en dos fases, también eficaz en despertares nocturnos y Arkosueño Melatonin Gotas para niños, sin azúcar ni conservantes químicos, como novedades de Laboratorios Arkopharma.

Problemas de sueño en España

La Sociedad Española del Sueño (SES) destaca en un informe reciente^[ii] que, en España, más del 22% de la población sufre problemas de sueño y la cifra llega a superar el 11% entre los afectados por insomnio. Dicho informe señala la melatonina como uno de los principales inductores y responsables del mantenimiento del sueño.

El nuevo horario de invierno conlleva el aumento del uso de luz artificial en el día a día, ya que a partir de ahora anochecerá antes. Según el estudio de la SES, “la innecesaria exposición a la luz, antes y durante el sueño nocturno, puede causar problemas de salud, entre los que se encuentran las alteraciones del sueño”. Además, la luz emitida

por dispositivos electrónicos utilizados antes del horario habitual del sueño produce un retraso en la secreción de melatonina, demora el inicio del sueño y disminuye la vigilancia por la mañana.

[i] Meira e Cruz, Miyazawa, Manfredini et al Impact of daylight saving time on circadian system: an expert statement European Journal of Internal Medicine

[ii] SES: [Revista de Neurología - SES Sociedad Española de Sueño](#)
