

práctico.



## Gomitas de melatonina: cuáles son los riesgos de consumirlas para dormir mejor

Por Alexa Aguilera

Para conseguir un sueño suficiente y reparador se deben equilibrar muchos factores: la alimentación, la actividad física, el estrés, la comodidad y, más recientemente, el uso de pantallas. Pero también hay elementos internos del cuerpo que ayudan a dormir mejor, como la melatonina, una neurohormona que se produce en la glándula pineal cuyo rol es regular nuestro reloj biológico interno. Lo hace principalmente al inducir el sueño en las horas de oscuridad y al reprimirlo en los momentos de luz.

"La melatonina actúa en diversos receptores centrales y periféricos del cerebro, y tiene como función ayudar a regular el ciclo circadiano de día y noche", dice Claudia Riffo, neuróloga infantil del Centro del Sueño de UC CHRISTUS.

Aunque el cuerpo la produce por sí mismo, esta hormona también puede encontrarse en algunos alimentos –como nueces, ciruelas, avena o vino tinto– e incluso sintetizada como, dulces, cápsulas y gotas. ¿Qué pasa en el cuerpo si consumimos demasiada melatonina? Aparte de somnolencia, puede provocar efectos secundarios no deseados. Según Claudia Riffo, se han descrito casos de efectos paradójales, como irritabilidad, cefalea, somnolencia diurna, náuseas y mareos. Sin embargo, "al tener receptores de esta hormona en diversos órganos, puede que solo veamos algunos efectos en el largo plazo o no los asociemos a su consumo", dice la especialista.

### Cuidado con los niños

Las gomitas de melatonina para niños son un "secreto a voces". Los padres, dice la neuróloga Claudia Riffo, deben estar muy informados y en comunicación con el médico de sus hijos antes de administrarles cualquier fármaco, por muy natural que sea. "Si ven un problema con el sueño de los niños, hay que analizarlo con un especialista, siempre". Solo ahí, quizá, se podrá concluir que necesitan tomar una hormona.