

## **Melatonina: més enllà d'un cronohipnòtic**

Ana Adan

Dept. Psiquiatria i Psicobiologia Clínica. Universitat de Barcelona.

La melatonina (N-acetil-5-metoxitriptamina), hormona produïda per la glàndula pineal, és la senyal bioquímica endògena de foscors pel nostre organisme. Presenta un clar ritme de producció circadiana, amb valors reduïts durant la vigília i un marcat pic nocturn. Entre les seves funcions biològiques destaca la de participar de forma crucial en la organització de la ritmicitat circadiana i el seu encarrilament amb les senyals ambientals de llum-foscors, fet que li confereix propietats hipnòtiques –conciliació i manteniment del son- i d'optimització de la qualitat vigília. El tractament amb melatonina pels trastorns de la son és un abordatge eficaç i més segur que la utilització de benzodicepines o anàlegs benzodicepínics.

La melatonina també té acció estimuladora sobre el sistema immunitari i activitat apoptòtica en cèl·lules tumorals d'origen hormonal (mama i pròstata). A més, presenta una potent activitat antioxidant tant en processos inflamatoris com neurodegeneratius, amb independència del factor precipitant. Això li confereix utilitat clínica com substància nootròpica per la prevenció de les pèrdues associades a l'envelliment exitós i el tractament de demències per retardar-ne la pèrdua cognitiva i l'aparició de trastorns neuropsiquiàtrics. Altres accions terapèutiques constatades de la melatonina són la protecció de patologies cardiovasculars i hipertensió, la normalització dels nivells de colesterol i la prevenció d'osteoporosis.