Melatonina w suplementach diety - co warto wiedzieć?

data aktualizacji: 2022.12.01

Melatonina w formie suplementów diety jest coraz powszechniejsza i coraz częściej się o niej mówi. Być może jest to efektem tego, że jako społeczeństwo należymy do jednego z najbardziej zapracowanych na świecie, a to skutkuje niestety także problemami ze snem, bo właśnie z nim melatonina jest najbardziej powiązana. Niestety nie zawsze popularność samego preparatu idzie w parze z wiedzą na jego temat i nie można uznawać tego za korzystny stan rzeczy. Zatem co warto wiedzieć o melatoninie? Czym ona właściwie jest i dlaczego jest przepisywana osobom mającym problemy ze snem? Warto się temu dokładniej przyjrzeć.

Melatonina - czym tak właściwie jest?

Melatonina jest jednym z hormonów występujących w organizmie człowieka, który jest produkowany w mózgu, a konkretniej w szyszynce mózgowej. Jednak od jakiegoś czasu może być ona dostarczana w odpowiednich dawkach także za pośrednictwem suplementów diety, a także za sprawą pożywienia. Chociaż **melatonina jest odpowiedzialna za wiele ważnych funkcji w organizmie człowieka, to największą rolę przypisuje się jej w kontekście rytmu dobowego,** który aby był prawidłowy, niezbędna jest właśnie melatonina.

W tym kontekście **bardzo istotna jest rola światła, ponieważ mózg na podstawie schematu poziomu oświetlenia otoczenia i organizmu (światło-ciemność), reguluję pracę organizmu, a tym samym wytwarza wspomniany rytm dobowy,** który w najprostszej formie można określić jako sen i czuwanie. Gdy poziom światła odbieranego przez mózg jest odpowiednio niski, uwalnia on (w nocy) melatoninę, a w ciągu dnia blokuje jej uwalnianie, dzięki czemu nie jesteśmy senni, a w nocy organizm jest w stanie normalnie zasnąć.

Jednak w dzisiejszym świecie jesteśmy otoczeni przez wszelkiego rodzaju ekrany, które generują niekorzystne dla naszego zdrowia światło niebieskie. Co więcej, to światło dość mocno zaburza produkcję melatoniny, ponieważ wystawiamy się na jego działanie do późnych godzin wieczornych, a to skutkuje zaburzeniami rytmu dobowego, problemami ze snem itp. To właśnie sprawia, że coraz częściej stosuje się melatoninę w formie suplementów diety na sen.

Właściwości melatoniny względem organizmu człowieka

W pewnym sensie działanie melatoniny zostało już opisane, a także pokrótce i w uproszczonej formie został przedstawiony schemat jej działania. **Jednak warto podkreślić także jej właściwości, ponieważ są one znacznie szersze, niż zwykło się o tym mniemać.** Oczywiście melatonina jest istotnym wsparciem dla organizmu w przypadku stwierdzonych zaburzeń snu. **Organizm otrzymując określoną dawkę melatoniny otrzymuje sygnał, że czas przejść do fazy snu, a więc odpoczynku.** Dzięki temu sen jest taki, jaki być powinien zawsze, a zatem dobry jakościowo. Jednak to nie jedyna właściwość tego hormonu.

Melatonina może być także skutecznym wsparciem organizmu w przypadku m.in. migrenowych bólów głowy, zwiększonym ciśnieniu tętniczym, złego profilu lipidowego krwi. **Co więcej zaczęto rozpatrywać melatoninę względem protekcji organizmu przed działaniem radioaktywnym.** Wszystko z uwagi na antyoksydacyjne właściwości tego hormonu, który pomaga w walce z wolnymi rodnikami.

Jednak nie jest to jedyny sposób na ich usuwanie z organizmu, a w rzeczywistości istnieje wiele silniejszych tego rodzaju związków chemicznych. Aby przekonać się o tym, warto odwiedzić sklep SFD, który posiada szeroką ofertę, nie tylko z zakresu antyoksydantów, ale także wszelkiego rodzaju innych suplementów diety i odżywek treningowych.

Artykuł zewnętrzny.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69519-melatonina-w-suplementach-diety-co-warto-wiedziec