

# Melatonina

## INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

*Para un sueño reparador y natural y un nuevo comienzo del día. La melatonina ayuda a acortar el tiempo necesario para conciliar el sueño y alivia la sensación subjetiva de desfase horario.*

### Bases:

La melatonina es una hormona natural que regula el reloj biológico del organismo. Se produce en la glándula pineal y se libera cíclicamente en el torrente sanguíneo en pequeñas cantidades y siguiendo un ritmo específico. De este modo, "informa" a todo el organismo sobre la fase circadiana (ritmo diario) actual. La melatonina se encuentra en humanos, animales, plantas e incluso en algas unicelulares y filogenéticamente antiguas (tres mil millones de años). Se segrega principalmente en la oscuridad; durante el día se produce poca melatonina. Además del ritmo circadiano (diario), también existe un ritmo anual; en invierno, debido a las diferentes condiciones de luz, la hormona se produce y se libera en la sangre durante un periodo más largo que en verano. Algunos alimentos también aportan melatonina. Se encuentra en alimentos como la leche, las cerezas, las nueces, los plátanos, los huevos y el chocolate negro. Algunas solanáceas, como el tomate, también contienen mucha melatonina.

Los seres humanos apenas tienen ritmo día-noche de melatonina hasta el tercer mes de vida. Después, los niveles séricos nocturnos aumentan y el ritmo circadiano se desarrolla gradualmente. Éste se caracteriza por un rápido aumento de los niveles de melatonina durante el crepúsculo vespertino, que luego se mantienen a un nivel relativamente alto durante toda la noche, antes de descender rápidamente a primera hora de la mañana. Las concentraciones más elevadas de melatonina se alcanzan entre el primer y el tercer año de vida, tras lo cual la producción disminuye de forma constante. En consecuencia, las personas mayores ya no tienen niveles de melatonina tan elevados durante la noche como los jóvenes, en los que se observa un aumento de aproximadamente 8-10 veces en los niveles de melatonina durante la noche. Además, en las personas mayores, los niveles nocturnos de melatonina suelen empezar a aumentar a última hora de la noche, lo que puede contribuir a su dificultad para conciliar el sueño. Al mismo tiempo, los niveles nocturnos de melatonina vuelven a descender a los niveles diurnos demasiado pronto, lo que puede provocar un despertar precoz. Así, los adultos mayores alcanzan niveles de melatonina de sólo un máximo de 3 veces los niveles diurnos y esto sólo durante un breve periodo de tiempo. Esta pequeña diferencia entre los niveles diurnos y nocturnos en las personas mayores no suele ser suficiente para comunicar con precisión al organismo el cambio entre el día y la noche y controlar el reloj interno.

La melatonina puede resultar útil para las dificultades ocasionales para conciliar el sueño. Además, puede ser eficaz para aliviar los síntomas del jet lag. La melatonina también puede ser adecuada para los trabajadores por turnos.

**Sueño:** Descubierta en 1958 por el Dr. Aaron Lerner, la melatonina ha sido objeto de intensas investigaciones desde principios de la década de 1980. Se ha demostrado que la melatonina ayuda a conciliar el sueño, aumenta la calidad del sueño y favorece un sueño reparador durante toda la noche. Además, no crea adicción y hasta la fecha no se ha observado habituación. Algunos medicamentos, incluidos ciertos somníferos, pueden suprimir la producción de melatonina.

**Jet lag:** Se ha demostrado que la melatonina ayuda a restablecer el aplazamiento de un ciclo interrumpido de sueño-vigilia que es común en los vuelos internacionales y entre los trabajadores por turnos. Esto puede ayudar a suprimir los síntomas del jet lag y acelerar la vuelta del organismo a un ciclo normal de sueño-vigilia.

Si el organismo no produce suficiente melatonina o si la producción propia está alterada, la hormona puede complementarse con complementos alimenticios especiales.

## Ingredientes:

### Una cápsula (transparente) contiene:

1 mg, 3 mg o 5 mg de melatonina (N-acetil-5 metoxitriptamina)

### Otros componentes:

Harina de Arroz, Estearato de Magnesio.

El producto es vegano, vegetariano, sin gluten, sin lactosa, no modificado genéticamente.

Cápsula vegana.

### Consumo recomendado:

Debido a su corta vida media de aproximadamente 30 minutos, la melatonina debe tomarse poco antes de acostarse con abundante líquido.

Para estimular el sistema inmunitario, mejorar el bienestar y apoyar un sistema cardiovascular saludable:

hasta 40 años: 1 mg al día

40–60 años: 1–3 mg diarios

mayores de 60 años: 3–6 mg diarios

Siempre que sea necesario (estrés, sobrepeso, etc.) también se pueden tomar dosis más altas:

Para apoyar un sueño saludable: hasta 10 mg diarios

Para trabajadores por turnos: hasta 5 mg diarios, 30 minutos antes del comienzo del tiempo subjetivo de sueño.

Contra el desfase horario:

1er día: 1–3 mg a las 23 hrs.

(hora local en el destino)

2do día: 1–3 mg a las 22:30 hrs.

(hora local en el destino)

3er día: 1–3 mg a las 22 hrs.

(hora local en el destino)

## Notas:

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un y un estilo de vida saludable. La ingesta diaria recomendada no debe superarse. Mantener fuera del alcance de los niños. Conservar protegido de la luz y seco a temperatura ambiente.

La información publicada no es una cura y no pretende ser una petición o sugerencia de automedicación.

Aunque algunas de las afirmaciones anteriores sobre micronutrientes concretos proceden de estudios científicos, las autoridades oficiales, como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), las han clasificado como “aún no suficientemente probadas”, lo que significa que no puede confirmarse ningún efecto positivo.

El producto aquí descrito no ha sido evaluado de forma concluyente por la Food and Drug Administration (FDA; EE.UU.) ni por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA; Europa). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Errores y omisiones Salvo error u omisión. VBX-1-24

Fabricante



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)