Um sono tranquilo

Usada para tratar distúrbios do sono, a melatonina, que já era popular em países como os Estados Unidos, foi liberada no Brasil. Mas ela não ajuda todo mundo nem funciona no curto prazo. Entenda funções, prós e contras

POR GIOVANNA FISCHBORN

São considerados circadianos os animais que têm a vida guiada pelo claro e escuro do dia. Nós, seres humanos, nos encaixamos nessa definição. No que diz respeito ao horário do sono, que é um dos fatores desse ciclo, fomos feitos para "funcionar" na claridade e dormir durante a noite, sem estímulo de luz. É incrível pensar que todos os nossos órgãos entendem esse ritmo de 24 horas, não é? E é a melatonina, hormônio produzido no cérebro, que auxilia nesse relógio biológico.

A novidade é que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) liberou a comercialização da melatonina como suplemento alimentar no Brasil. Nos Estados Unidos, a substância é popularmente usada para ajudar pessoas com insônia ou que não têm um sono de qualidade.

E por que, no Brasil, havia sido mantida uma postura mais restritiva até agora? A médica endocrinologista Claudia Chang justifica: "Nos anos 1980, foi feito um marketing excessivo sobre a melatonina, vendendo-a até como antienvelhecimento e funções que iam muito além do real papel que tem, e foi preciso frear isso". Daí, a importância de entender as recomendações e os riscos do produto.

A médica nutróloga Marcella Garcez afirma que a melatonina é essencial no equilíbrio do mecanismo sono-vigília, além de ter atividade anti-inflamatória e antioxidante no organismo. Ainda assim, segundo Marcella, jamais deve ser consumida sem avaliação, prescrição e acompanhamento médico. Entre as contraindicações, estão o uso concomitante da substância com medicamentos sedativos (como Clonazepam e Zolpidem), drogas anticoagulantes e/ou anticoncepcionais. Também é contraindicada para grávidas, pessoas que estão amamentando, além de bebês e crianças.

E, em caso de recomendação, é bom lembrar que a melatonina, por si só, não faz milagre. Ela precisa ser tomada quando já se está na cama e com luzes e aparelhos eletrônicos desligados — esse é um ponto importante, porque a luz azul, de celulares, retarda a produção de melatonina, caracterizando o que as especialistas chamam de jet lag social, quando se troca o dia pela noite.

