

## Menopausa i insomni

Escrit per Inma González, metgessa. Ella y el abanico / La Independent  
dimecres, 14 de setembre de 2011 19:12

---

Publicat a [Ella y el abanico](#)

Les dones que dormen menys de 6 hores al dia tenen un 42% més de probabilitats de desenvolupar hipertensió. La menopausa suposa un canvi hormonal i alguns canvis orgànics i emocionals. El dèficit de melatonina que acompanya a la menopausa és la causa de l'insomni i, a mesura que envellim, el nostre cervell també ho fa i pateix alteracions bioquímiques.



La glàndula pineal, situada a la base del diencèfal, a prop del tàlem, produeix l'hormona melatonina. Encara que també es sintetitza a la retina i al sistema gastrointestinal i sabem que pot travessar la placenta durant l'embaràs.

Aquesta hormona natural s'assembla molt a la serotonina en la seva estructura. Es troba en plantes i animals i en les persones augmenta la seva síntesi al vespre. Hi ha un pic de secreció entre les 2 i les 4 del matí i després baixa. També augmenta després de dinar, d'aquí la sensació de somnolència ...

Aquesta hormona controla el ritme circadià i l'adaptació del cicle llum-fosc. És un regulador endogen del son. Molt millor que els somnífers, perquè el son que provoca és de major qualitat i més reparador.

La seva administració en majors de 50 anys, quan sol produir-se la calcificació de la glàndula pineal i disminueix la síntesi endògena de melatonina, és molt beneficiosa. Les dosis que es recomanen són de 3 mg, prou per aconseguir conciliar un son reparador i que no es produeixi una síndrome de privació ni efecte rebot al deixar-la.

Hi ha treballs que demostren, a més, els seus beneficis per controlar el jet-lag en vols transoceànics.

A més, parlem d'una hormona amb interessants efectes antioxidants. Molt útil en la lluita contra els Radicals Lliures (efecte antioxidant superior a la vitamina C i E). També protegeix l'ADN, les proteïnes i els lípids de membranes cel·lulars enfront dels RL. I ho fa també protegint les Mitocòndries, centres energètics que pateixen l'acció lesiva dels RL i claus per frenar l'envelliment.

La melatonina disminueix l'impacte que causen alguns fàrmacs, toxines, metalls pesats i pesticides. Inhibeix, a dosis fisiològiques, el creixement de cèl·lules tumorals en el càncer de mama, fetge i pròstata per diferents vies. Hi ha evidències del paper que exerceix en la prevenció, inici, promoció i progressió dels tumors.

L'efecte anticancerígen està relacionat amb les seves propietats antioxidants, immunostimulants i inductores de mort cel·lular de cèl·lules malignes. Sabem que en infermeres i treballadores nocturnes, hi ha major incidència de càncer de mama, probablement perquè sintetitzen menys melatonina en estar exposades a una major exposició lumínica nocturna.

Tenint en compte que gairebé un 20% de la població pateix depressió i insomni, que el 70% dels afectats són dones i que en el rànquing de fàrmacs més venuts figuren els ansiolítics, antidepressius i hipnòtics; per què no regular aquests trastorns d'una manera natural i sense que hi ha la possibilitat d'enganxar-s'hi?

Segons l'IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition) en patologies de desregulació de Ritmes Biològics com l'insomni, s'ha demostrat la manca de l'aminoàcid triptòfan. Un estudi clínic de Nicholson et Stone, demostra que l'administració de Triptòfan en voluntariat sa escurça la latència del son i augmenta la sensació de somnolència. Brown s'observa el mateix en pacients amb insomni. La presa de 3g de Triptòfan redueix significativament el temps de latència del son en comparació amb placebo.

## Menopausa i insomni

Escrit per Inma González, metgessa. Ella y el abanico / La Independent  
dimecres, 14 de setembre de 2011 19:12

---



### Algunes consideracions a tenir en compte són:

**El Triptòfan**, millora la memòria en augmentar la síntesi de Serotonina i té un efecte sedant i antiestrès en equilibrar l'estat anímic i produir relaxació muscular i és un precursor natural de Serotonina i Melatonina.

En **fitoteràpia** utilitzem la Valeriana, la Melissa, la Passiflora i l' arç blanc per ajudar al descans i combatre l'estrès passatger; i en **homeopatia** el Coffe torrada, Ignatia, Lachesis. La Thuya és bona per a la deshabitució a psicofàrmacs.

Alguns aliments rics en **triptòfan** són el gall dindi, el pollastre, el formatge, el peix, el tofu, la soja, la carabassa i les nous; i els plàtans, les nous, les llegums i les verdures són rics en **magnesi**

. Un dèficit de magnesi causa dèficit d'energia i hiperexcitabilitat neuronal. La QDR de magnesi és de 300 mg. D'altra banda, són una font natural de

#### **melatonina**

el gall dindi, el pollastre, l'alga spirulina, els cereals (blat de moro, civada, blat i arròs), les llavors de síndria i les llavors de carbassa. Entre les fruites trobem: pomes, magranes, cireres, plàtans. Entre les verdures les cebes i els tomàquets, i a més el gingebre que és una arrel.

Els sopars han de ser lleugers. Recorda, menjar reposat i sopar passejat. Evita emocions o exercici físic fort a última hora del dia. Vés al lloc de descans i segueix un ritual: got de llet, lectura, música relaxant, crema a les mans, massatge de peus, etc. Feliços somnis!