

Uso indevido da melatonina provocaria depressão crônica

Hormônio também seria a causa de pesadelos e náuseas

● WASHINGTON. A melatonina, hormônio consumido por milhões de pessoas em todo o mundo para combater a insônia, pode provocar náuseas, depressão e pesadelos crônicos. A advertência foi feita esta semana por especialistas reunidos pelos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos (NIH). Os especialistas estão preocupados com os casos de automedicação ou medicação indevida com suplementos de melatonina, que aumentam a cada dia.

O informe salientou que os efeitos colaterais da melatonina ainda são pouco conhecidos, principalmente os referentes à superdosagem. Muitos dos suplementos comercializados apresentam concentrações do hormônio superiores às encontradas normalmente no organismo humano. Além disso, não foi definida ainda que concentração seria a ideal.

— Embora a melatonina ofereça muitos benefícios, há também um grande número de riscos — disse o chefe do comitê de especialistas reunidos pelo NIH, Daniel Kripke, da Universidade da Califórnia.

A melatonina é um hormônio

natural produzido pela glândula pineal, um órgão do tamanho de uma ervilha situada no centro do cérebro. Acredita-se que regule o mecanismo que fazem as pessoas dormirem e despertarem. Durante o dia, os níveis do hormônio no sangue diminuem e à noite se elevam. Suplementos hormonais são facilmente encontráveis nos Estados Unidos. No Brasil, é vendida em farmácias de manipulação.

Estudos já indicaram que a melatonina estimula o sono e ajuda as pessoas a evitarem os efeitos do *jet lag*, os problemas causados pela brusca mudança de fuso horário decorrentes de longas viagens de avião.

Substância aumentaria o risco de viroses

Os efeitos colaterais mais comuns provocados pela melatonina são náusea e dores de cabeça. Mas, os cientistas americanos disseram que novos estudos revelaram a ocorrência de pesadelos e depressão.

— Suplementos do hormônio fazem a temperatura corporal cair, aumentando o risco de infecções virais — acrescentou Ri-

chard Wurtman, professor de neurociências e diretor do Centro de Pesquisa Clínica do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT, na sigla em inglês).

Outra preocupação dos pesquisadores é a suspeita de que a insônia e o *jet lag* podem piorar se a melatonina for ingerida num horário não adequado.

— O problema é que ninguém descobriu ainda qual a melhor hora para se tomar melatonina — explicou Alfred J. Lewy, da Universidade de Ciências da Saúde de Oregon.

Os especialistas pediram ao Governo a realização de uma ampla pesquisa para identificar os verdadeiros efeitos da melatonina no organismo humano.

— Sabemos que o hormônio é produzido pela glândula pineal, mas não sabemos que rumo toma depois disso. Seus mecanismos ainda são um mistério — disse Fred W. Turek, neurobiologista da Universidade do Noroeste, em Evanston, Illinois. ■

O efeito da luz na produção da melatonina

GLOBO ON <http://www.oglobo.com.br>