

Melatonina, Magnésio e Vitaminas do Complexo B Diminuem o Grau da Insônia



Estudos Científicos

19/mai/2021

Entenda como esse distúrbio pode ser tratado por meio dos ativos

Suplementos Auxiliares na Insônia

Magnésio, Melatonina e Vitaminas do Complexo B Agem na Regulação do Sono

Os **distúrbios do sono** são caracterizados por alterações no ciclo sono-vigília e classificadas em insônias, distúrbios do sono relacionados à respiração, distúrbios centrais de hipersonolência, disfunções do ritmo circadiano sono-vigília, parassonias e disfunções do movimento relacionados ao sono e outras desordens do sono.

A **insônia** é uma condição de saúde relacionada à dificuldade de iniciar, permanecer no sono ou retornar ao sono sem motivo aparente, e é considerada o problema do sono mais comum. **Um estudo avaliou se a associação de magnésio, melatonina e vitaminas do complexo B poderiam contribuir para melhora do sono.**

Magnésio:

Este mineral está envolvido em mais de 300 sistemas enzimáticos responsáveis pela manutenção da homeostase do corpo. O magnésio participa da cronometragem celular e

também da regulação do ritmo circadiano. Estudos demonstram que níveis baixos de magnésio estão associados com baixa qualidade do sono e sua suplementação melhora os quadros associados com insônia.

Melatonina:

A melatonina é um hormônio produzido e secretado pela glândula pineal. Tem um papel importante na manutenção do ritmo circadiano. Suas concentrações plasmáticas atingem um pico durante a noite, enquanto durante o dia, eles são pouco mensuráveis. Estudos em animais e humanos demonstraram que a melatonina se liga a receptores no sistema nervoso central, produzindo um efeito sobre a promoção do sono e mudanças de fase do sono.

Vitamina B12:

Dentro do grupo das vitaminas do complexo B, a mais analisado em termos de interações do sono é a vitamina B12. A relação direta entre insônia e vitamina B12 ainda não foram estabelecidos. No entanto, a deficiência da vitamina B12 está envolvida na fisiopatologia da depressão, que geralmente pode estar associado à insônia.

De acordo com a avaliação dos resultados de um estudo conduzido por Djokic e colaboradores a associação de vitaminas do complexo B, melatonina e magnésio apresentou resultados significativos no controle da regulação do sono e concluíram que essa combinação pode auxiliar no manejo da insônia.

Estudo Comprova

Melatonina, Magnésio e Vitaminas do Complexo B Diminuem o Grau da Insônia

Estudo conduzido por Djokic *et al.* 2019 avaliou a eficácia de magnésio, melatonina e vitamina do complexo B como auxiliares no tratamento da insônia.

Resultados:

- A média dos escores do AIS na linha base foram de 14,93 no grupo tratamento e de 14,37 no grupo controle ($p=0,476$), indicando a compatibilidade dos grupos e ambos os escores correspondem a uma insônia de leve a moderada;
- Após três meses, o grupo suplementado com melatonina, magnésio e vitaminas do complexo B apresentaram escores de 10,50 correspondente a uma insônia leve. Já no grupo controle os escores foram de 15,13 que se refere a um grau de insônia moderada. A diferença entre os grupos foi significativa ($p=0,000$).

Conclusão:

Os dados do estudo indicam que a após três de suplementação com magnésio, melatonina e viaminas do complexo B apresenta efeitos benéficos no tratamento da insônia.

Referências:

DJOKIC, G. et al. The Effects of Magnesium - Melatonin - Vit B Complex Supplementation in Treatment of Insomnia. Open Access Maced J Med Sci. 2019 Aug 30;7(18):3101-3105.

→ **Essa tecnologia pode ser encontrada em farmácias de manipulação.**

Autor(a)



Equipe Técnica Consulfarma

Conhecimento

Nossa equipe quer muito dividir conhecimento com você, por isso postaremos por aqui assuntos relevantes para compartilhar tudo aquilo que é relevante para o mercado magistral. Aproveite!