



Un jove pren unes gotes de melatonina abans d'anar-se'n a dormir

L'ús de melatonina pot no ser tan innocu com es pensava

Un estudi la relaciona amb més risc de fallida cardíaca

MAYTE RIUS
Barcelona

Un estudi presentat en unes jornades de l'Associació Americana del Cor que vincula el consum continuat de melatonina per dormir amb un risc més alt d'insuficiència cardíaca els cinc anys posteriors ha fet saltar les alarmes a la comunitat mèdica i ha fet revifar el debat sobre la suposada innocuïtat d'un suplement que es comercialitza fins i tot sense recepta i que prenen milions de persones.

L'estudi, liderat pel doctor Ekenedilichukwu Nnadi, va comparar (a través d'una base de dades del Regne Unit i els Estats Units) un grup de 65.000 adults amb un diagnòstic d'insomni a qui s'havia receptat melatonina amb un altre grup equivalent que no en prenia i la conclusió és que hi ha un risc un 89% més alt de patir una fallida cardíaca i haver de ser hospitalitzat entre els primers, segons ha explicat el president de la Federació Espanyola

de Medicina del Son, Carlos Egea Santosolalla, a través d'SMC España.

Egea i altres especialistes consultats subratllen que l'estudi només estableix una associació entre els dos fets, no confirma una relació causal, però qüestiona la perniciosa que tenen moltes persones, incloent-hi molts metges, que la melatonina és "una teràpia benigne crònica", sense efectes

"La seguretat d'un consum prolongat no s'ha estudiat en assajos clínics", apunta Javier Garjón

secundaris. De fet, la discussió sobre el temps de presa i la dosi més adequada és un tema candent a escala mundial entre especialistes en medicina del son, amb partidaris de temps llargs i dosis altes i d'altres que demanen prudència per falta de dades fiables.

"Les dosis altes que recomanen els seus defensors estan lligades als possibles efectes beneficiosos antioxidants i immunitaris en altres òrgans, amb evidències prometedores però encara insuficients", explica Oscar Larrosa, neurofisiòleg clínic i expert en medicina del son, a SMC España. Perquè altres estudis suggereixen que les propietats de la melatonina van més enllà d'induir el son i que, atès que molts òrgans tenen receptors d'aquesta hormona, les seves propietats antioxidants actuen sobre ella. Entre els beneficis suggerits hi figura reduir la pressió arterial.

Tot i això, com apunta Javier Garjón, farmacèutic i cap del servei d'informació del medicament al Servei Navarrès de Salut, "la seguretat de l'ús prolongat de melatonina no s'ha estudiat en assajos clínics".

La qüestió és el principal motiu de controvèrsia entre els especialistes: la melatonina s'aconsella (amb recepta i sense) per combatre el jet-lag i l'insomni en adults i en nens sense que la seva pretesa innocuïtat estigui confirmada. Larrosa apunta que "ni tan sols està demostrat que dosis altes de melatonina ajudin més en l'aparició de la somnolència nocturna i no se'n saben bé els possibles efectes cerebrals a llarg termini, incloent-hi la possible saturació-inhibició de receptors de melatonina cerebrals".

Per això, i veient les conclusions de l'estudi dels cardiòlegs dels Estats Units, molts especialistes en son insten els organismes reguladors a replantejar-se la venda lliure de melatonina, a comercialitzar-la només amb recepta i a incloure una advertència en la informació dels medicaments que en contenen.

"No hi ha cap suplement exempt de risc"

■ "No hi ha cap medicament ni suplement alimentari que estigui exempt de risc i, en el cas de la melatonina, el problema és que la gent s'hi ha abocat com a alternativa a les benzodiazepines sense que hi hagi estudis sobre la seva seguretat o les seves interaccions", adverteix Francisca González, del grup de farmàcies de la Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària.

Subratlla que ni tan sols els metges estan al corrent de com pot interferir en patologies cròniques o amb altres medicaments, ni sobre quina dosi és l'adequada i durant quant temps. "Potser és bona, però fa falta un bon assaig clínic per saber-ho, i no és fàcil de fer, almenys a Espanya, perquè moltes persones en prenen sense que figuren en la seva història clínica", apunta.