

2024-03-19 19:39:15

<http://justnews.pt/noticias/melatonina-pode-ter-efeitos-beneficos-na-prevencao-da-doenca-de-alzheimer>



Melatonina pode ter «efeitos benéficos na prevenção da doença de Alzheimer»

Além dos efeitos relacionados com o sono, a melatonina tem vindo a ser cada vez mais estudada, refere o médico de família Bernardo Pessoa, "por demonstrar benefícios noutros processos fisiológicos, tais como o sistema imunitário e o sistema nervoso central, ou na redução do stress oxidativo".

O especialista, que coordena a USF Lauroé, recorda que "estudos têm mostrado que os níveis de melatonina diminuem com o envelhecimento, o que pode contribuir para a disfunção do sono e o aumento do risco de desenvolvimento da doença de Alzheimer". E desenvolve a ideia:

"A disfunção do sono é comum em pessoas com esta doença e pode incluir insónia, fragmentação do sono e inversão do ritmo circadiano. Acredita-se que a diminuição da produção de melatonina esteja relacionada com tal disfunção, pois, esta hormona desempenha um papel crucial na regulação do sono e na manutenção de um ritmo circadiano saudável."

Por outro lado, indica que "estudos em animais têm mostrado que a administração de melatonina pode estar relacionada com efeitos benéficos na prevenção e tratamento da doença de Alzheimer".

Refere também que a melatonina tem sido "associada à redução da formação de placas de beta-amiloide, que são uma característica patológica da doença de Alzheimer".

Mas não só. A propósito dos seus benefícios, Bernardo Pessoa salienta que "a melatonina tem sido igualmente associada à redução da formação de redes neurofibrilares, que são outra característica patológica da doença de Alzheimer. Esses emaranhados são formados pela acumulação de uma proteína chamada tau hiperfosforilada, que é importante na função normal das células cerebrais".



E acrescenta: "Sabemos hoje que a melatonina tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que podem ajudar a proteger o cérebro contra danos oxidativos e inflamação, ambos associados à doença de Alzheimer. Acredita-se que essas propriedades da melatonina possam ajudar a prevenir a progressão da doença e melhorar os sintomas em pessoas com Alzheimer."

"A melatonina não é uma cura"

Após descrever as suas vantagens, Bernardo Pessoa faz questão de salientar, contudo, que "a melatonina não é uma cura para a doença de Alzheimer e o seu papel no tratamento da mesma ainda não está totalmente esclarecido".

Assim, e apesar de serem necessários mais estudos "para entender melhor a sua relação com esta doença e assim determinar a sua eficácia como uma opção de tratamento", o médico partilha algumas práticas que podem ser adotadas para "estimular a produção natural de melatonina e potenciar os benefícios do sono":

"Ir para a cama sempre à mesma hora e adotar uma rotina para adormecer; dormir num quarto escuro, fresco e sem ruídos; evitar a exposição a ecrãs antes de deitar; consumir alimentos ricos em triptofano (caju, queijo, amêndoas, leite) são alguns dos hábitos que todos podemos adotar e que demonstraram potenciar a produção e libertação circadiana desta importante hormona."

Que conclusão então a tirar? Bernardo Pessoa afirma que "a melatonina desempenha um papel crucial na regulação do sono e do ritmo circadiano" e que, por outro lado, "a sua diminuição com o envelhecimento está relacionada com a disfunção do sono e o aumento do risco de desenvolvimento da doença de Alzheimer".

No entanto, "para entender melhor a relação entre a melatonina e esta doença e determinar o seu papel na prevenção e tratamento da mesma, são necessárias mais pesquisas".



