

# Conheça os benefícios da melatonina para a sua saúde

Você conhece os benefícios da melatonina? Ela é um hormônio que nosso corpo produz naturalmente, mas algumas pessoas têm dificuldade em fazê-lo. Isso causa insônia e pode prejudicar a vida pessoal e a profissional.

Saiba neste artigo quais são as consequências da falta de sono, para que serve a melatonina e como conquistar uma vida mais equilibrada para ter noites melhores. Boa leitura e bons sonhos!



## O que acontece no corpo quando não dormimos o suficiente

Nossos órgãos vitais precisam de tempo para “descansar” e se livrar de toxinas e radicais livres. Dormir bem diminui significativamente as chances de desenvolvermos hipertensão, doenças do coração, diabetes e câncer.

Veja 10 efeitos da falta de sono no seu corpo:

- Mais propensão a ficar doente: quando não há descanso suficiente, seu corpo perde a capacidade de lutar contra microorganismos invasores, ampliando a propensão a doenças.
- Coração sofre: tanto noites curtas demais (menos de 5 horas) quanto longas (mais do que 9 horas) têm impacto negativo no coração.
- Risco de câncer: a falta de sono é associada à incidência de câncer de mama, colo do útero e próstata.
- Raciocínio lento: perder apenas uma noite de sono já impacta significativamente sua capacidade cognitiva.
- Memória curta: não é só a capacidade de raciocinar que sofre quando não dormimos. Nossa memória também sofre perda e vemos a dificuldade em consolidar informações.
- Libido baixa: a falta de sono reduz também a libido, pois afeta a produção de hormônios.
- Ganho de peso: estudos concluíram que quem dorme noites de sono mais regulares tem menos tendência a ganhar peso.
- Risco de diabetes: quem não costuma dormir bem tem ainda mais propensão a ter diabetes.
- Mais acidentes: com a capacidade cognitiva afetada, há mais chance de se envolver em acidentes, como em casa ou no trânsito.
- Aparência maltratada: além de todos os riscos para a saúde, a falta de sono afeta a saúde de nossa pele e cabelos.

Viu só como dormir bem é importante? O grande problema é que muita gente tem problemas com insônia, o que pode ser originado do estresse e das pressões do dia a dia. Então como melhorar esse hábito? Aqui entram os benefícios da melatonina, que tem ajudado várias pessoas a terem boas noites de sono.

# O que é e para que serve melatonina

Melatonina é um hormônio e seu trabalho é regular nosso sono entre o dia e a noite. Conforme anoitece e a luz diminui, a produção de melatonina aumenta, preparando o corpo para pegar no sono.

Quando há desregulação desse hormônio, aparece a dificuldade em dormir, mesmo depois de um dia cansativo. Muitas pessoas têm níveis baixos de melatonina ou produzem em horas erradas do dia. É aí que entra o suplemento desse componente.

Os benefícios da melatonina são muitos: você vai conseguir resgatar bons padrões de sono e se sentir mais revigorado a cada manhã. Para a saúde, é ótimo: seu corpo poderá se refazer durante a noite, livrando-se das toxinas e radicais livres que acumulamos normalmente. Assim, os órgãos vitais alcançam funcionamento pleno.

É importante lembrar que a melatonina não é um remédio para dormir. Funciona de uma forma totalmente diferente. Ela já é um hormônio que nosso corpo produz e, ao tomá-lo, você está apenas adquirindo-o de outra forma.

Entretanto, é preciso ter um pouco de cuidado. A dosagem correta fica entre 0,3 e 1 mg e, passando disso, pode surtir efeitos indesejados. Além disso, não se pode tomar durante o dia para que o corpo não fique confuso com a luz e o crescimento da taxa de hormônio.

Você vai saber se sua dose está alta quando sentir sonolência pela manhã, tiver pesadelos vívidos, acordar nervoso ou com palpitações e se sentir irritado e agitado.

No Brasil, não é possível comprar melatonina em qualquer farmácia, mas seu consumo é permitido. Essa proibição acontece porque não há regulamentação definida em território nacional. Mas nada impede que você peça em um site estrangeiro ou encontre lugares que forneçam melatonina manipulada.

Ficou animado com os benefícios da melatonina? Conheça outras formas de melhorar o seu sono.



## Como ter uma boa noite de sono

Além da melatonina, alguns hábitos podem facilitar as boas noites de sono. Conheça e veja se você também pode incluí-los no seu dia a dia.

### Luz azul

A luz artificial, ou luz azul, é parte da rotina de muita gente, mas prejudica nosso sono. Essa luz, que vem de celulares e computadores, manda sinais para o seu cérebro dizendo que ainda existe luz solar e que você deve ficar acordado. Isso atrapalha a produção dos hormônios do sono.

- Para quem está acostumado a ficar grudado ao celular até tarde da noite, não é boa notícia. Entretanto, basta tomar alguns cuidados:
- Evite qualquer tipo de luz artificial depois das 21 horas.
- Procure aplicativos que filtram a luz azul, como o [f.lux](#).
- Se você quer ler antes de dormir, [prefira o Kindle](#) ou outros e-readers. Esses aparelhos não emitem luz, pois têm um sistema que a reflete.

## Tome um banho antes de dormir

Tomar uma ducha antes de dormir ajuda a relaxar e reduz a nossa temperatura corporal, o que estimula a produção de hormônios do sono. Entretanto, evite que o chuveiro esteja muito frio (pode deixá-lo muito alerta, como ensinou [Tony Robbins](#)) ou muito quente (resseca a pele).

## Evite ingerir álcool

A primeira impressão é a de que beber um drink ou uma cerveja vai facilitar o sono. Mas a verdade é bem o contrário: o álcool interfere na produção de hormônios do sono e altera os químicos do nosso corpo, fazendo com que acordemos no meio da noite.

Além disso, pode agravar problemas de respiração (por isso roncamos mais quando bebemos) e dá vontade de ir ao banheiro, também fazendo com que a noite seja atribulada. Por isso, ao invés de abrir aquela cervejinha, conte com os benefícios da melatonina.

Se você ainda não está convencido sobre os benefícios do sono e da melatonina para a sua saúde e produtividade, veja nossa dica de leitura abaixo.



## Recomendação de leitura: [A Revolução do Sono](#)

Foi [Arianna Huffington](#) quem escreveu esta obra, que é uma homenagem ao sono. A jornalista, empresária e multimilionária

acredita que estamos em uma crise mundial de privação do sono. Ela percebeu isso em 2007, quando teve um pico de cansaço e desmaiou.

A queda fez a ficha cair: não adianta nada “roubar” horas de sono do futuro e trabalhar durante noites sem fim. Uma hora, seu corpo cobra a conta. As consequências são profundas, na nossa vida pessoal e profissional.

Arianna acredita que para vencermos essa cultura da falta de sono, precisamos provocar uma revolução. Por isso, ela explora em sua obra o significado do sono e mostra como viver em uma cultura que prioriza tudo menos as boas noites de sono tem efeitos significativos para a nossa saúde e até para a forma como tomamos decisões.

[Leia o microbook deste livro aqui](#). Microbooks são resenhas críticas que demonstram os ensinamentos principais de cada obra para que você leia em apenas alguns minutos. Quer encontrar outros títulos? [Acesse o 12Min e faça um trial](#).

E você, tem tido boas noites de sono? Conte para nós nos comentários!