

1. NOMBRE DEL PRODUCTO

MELATINA GUMMIES

**Melatonina con extractos vegetales
para dormir bien.
Concilia rápidamente el sueño de calidad.**



2. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

Composición	Gominola
Melatonina	0,95 mg
Ashwagandha (extracto seco de <i>Withania somnifera</i>)	20 mg
Melisa (extracto seco de <i>Melissa officinalis</i>)	10 mg
Pasiflora (<i>Passiflora incarnata</i>)	10 mg
Vitamina B5 (D-pantotenato de calcio)	3 mg (50% VRN*)
Vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina)	0,875 mg (62,5% VRN*)
Vitamina B12 (cianocobalamina)	1,2 µg (50% VRN*)
Colina (colina bitartrato)	3 mg
Biotina (D-biotina)	25 µg (50 % VRN*)
Aditivos	csp

*VRN: Valor de referencia nutricional.

Sabor a frambuesa y arándano.

3. MODO DE EMPLEO

Tomar 2 gominolas al día, media hora antes de acostarse.

4. PRESENTACIÓN

90 gominolas.

5. USOS Y RECOMENDACIONES

Complemento alimenticio **para conciliar rápidamente un sueño de calidad.**

Beneficioso cuando se manifiestan trastornos del sueño, tales como **dificultad para conciliar el sueño, despertares a lo largo de la noche** que, en muchas ocasiones, se relacionan con **estados de nerviosismo, ansiedad e irritabilidad.**

Beneficioso en trastornos del sueño debido al cambio de huso horario o **jet lag.**

6. CONCEPTOS GENERALES

Según la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM, por sus siglas en inglés), "*los problemas de sueño constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida de más del 45 % de la población mundial*".

Dormir bien es uno de los pilares fundamentales para gozar de una buena salud, además de una dieta equilibrada y ejercicio regular. Pero, ¿qué es dormir bien? Se podría resumir en que es la unión de tres elementos:

- **Duración:** la suficiente para descansar y que nos mantengamos alertas durante el día (en general, entre 7 y 9 horas).
- **Continuidad:** dormir sin interrupciones para que el sueño sea efectivo.
- **Profundidad:** el sueño debería ser lo suficientemente profundo para conseguir un descanso reparador.

Estos elementos pueden verse afectados por muchos factores como:

- La edad.
- El género. Los problemas de insomnio afectan más a las mujeres que a los hombres.
- Situaciones de estrés.
- Problemas físicos.
- Cambios en las rutinas habituales.
- Cambios en el estado de ánimo.

Para solventarlos, lo primero es implantar pautas de higiene del sueño, es decir, cambiar los posibles hábitos que nos estén impidiendo dormir bien. Se propone mejorar la alimentación; utilizar técnicas de relajación; evitar el sedentarismo; controlar las condiciones de la habitación donde dormimos (temperatura, luz, ruido, etc.), y acompañarlos con la toma de complementos alimenticios a base de ingredientes con principios activos relajantes e inductores del sueño, para conseguir el ansiado objetivo de restablecer un sueño reparador, sin efectos secundarios.

Melatina gummies es la nueva fórmula en gominolas de melatonina con ingredientes vegetales y vitaminas que permite conciliar rápidamente un sueño de calidad.

7. INGREDIENTES

Sin gluten.
Sin lactosa.
Apto para veganos.
Sin aromas ni colorantes artificiales

7.1. MELATONINA ^(1,2,3,4,5)

La melatonina es una hormona natural que se encuentra en animales y en plantas. En el hombre, está producida por la glándula pineal en el cerebro. Fue descubierta en 1958 por el dermatólogo Aaron Lerner, que previamente había descubierto la hormona melanocito-estimulante MSH. Le dio el nombre de melatonina por su similitud estructural con la serotonina y porque intentaba descubrir una hormona con un efecto contrario a la MSH.

La melatonina se produce también en la retina y en el sistema gastrointestinal, y atraviesa la placenta en una mujer embarazada.

La secreción de melatonina aumenta poco después de anochecer. Su concentración en sangre alcanza un pico máximo entre las dos y las cuatro de la madrugada, y luego decae.

Los niveles de melatonina en sangre aumentan también después de las comidas, lo que explica, en parte, por qué se siente sueño después de comer.

Esta hormona esta asociada al control de los ritmos circadianos y a la adaptación del ciclo luz-oscuridad: **es un regulador endógeno del sueño. A partir de 1 mg, tiene la capacidad de disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño**; es decir, induce al sueño, que, además, es de mejor calidad que el producido por los somníferos, ya que su mecanismo de acción es **regular el ritmo circadiano**. Asimismo, no provoca efectos secundarios, y no se ha observado síndrome de abstinencia ni insomnio de rebote tras su retirada.

Es muy frecuente su utilización en trastornos del sueño debidos al desfase horario o **jet lag**. Se ha observado que el **efecto beneficioso** se obtiene **a partir de 0,5 mg** de melatonina, que **debe tomarse poco antes de acostarse el primer día de viaje, y unos cuantos días después de la llegada al lugar de destino** (generalmente, tantos días como husos horarios atravesados). Reduce el tiempo necesario para restablecer el patrón de sueño normal y la fatiga.

La producción endógena de melatonina está relacionada con la adaptación del ciclo luz-oscuridad, como se ha expuesto anteriormente. Este mecanismo tiene su importancia en el caso de las personas ciegas, que sufren un desarreglo de los ciclos del sueño. Por este motivo, la administración de melatonina es eficaz para controlar el ritmo circadiano en este grupo.

7.2. ASHWAGANDHA^(6,7,8)

La *Withania somnifera* es una planta de la familia de las Solanáceas muy utilizada en la medicina ayurvédica, donde se emplea como tónico (rasayana). Se describe como una planta que promueve un estado juvenil físico y mental, y que aumenta la felicidad.



Su raíz contiene fitosteroles (withanólidos) y alcaloides, a los que se les atribuye su acción adaptógena y relajante.

Existen numerosos estudios sobre sus propiedades **anti-estrés**. En situaciones de estrés, los niveles de cortisol suelen ser elevados y tras la administración oral de ashwagandha, se observa la disminución de estos niveles.

Presenta una acción GABA-mimética, induce un efecto **ansiolítico** comparable al que presentan los medicamentos utilizados para este fin.

Ejerce una acción **antidepresiva**, al ser un estabilizador del comportamiento en situaciones de ansiedad y depresión.

7.3. MELISA^(6,9)

La *melissa officinalis* es una planta perteneciente a la familia de las lamiáceas, nativa del sur de Europa y de la región mediterránea.

A partir de las hojas, se obtienen sus bioactivos. El **ácido rosmarínico** es el más destacado de todos, por sus propiedades a nivel del sistema nervioso central como relajante y antiespasmolítico, siendo recomendado por organismos como la ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) y la EMA (European Medicines Agency) para **aliviar síntomas de estrés como intranquilidad e irritabilidad y para conciliar el sueño.**



7.4. PASIFLORA^(1,10)

La pasiflora es una planta trepadora que se caracteriza por su peculiar flor conocida como “flor de pasión” y por su fruto, rico en mucílagos y de sabor dulzón.



De esta planta se emplean las sumidades floridas que contienen flavonoides (quercetol, kenferol, apigenol, luteol), c-heterósidos (vitexina), trazas de alcaloides indólicos (harmano, harmol, harmina), fitosteroles, trazas de heterósidos cianogénicos y trazas de un aceite esencial.

Entre sus propiedades, destaca su acción **ansiolítica, hipnótica suave, relajante muscular y espasmolítica.**

7.5. VITAMINAS RELAJANTES DEL SISTEMA NERVIOSO.

La deficiencia de vitaminas tiene un efecto negativo en la salud y el bienestar a corto plazo, pero, especialmente, a largo plazo. Su carencia afecta negativamente a numerosas funciones corporales y especialmente al metabolismo, el equilibrio energético, el sistema nervioso y el sueño.

Melatina gummies ha seleccionado las vitaminas más relevantes para el sueño por su acción reguladora y relajante del sistema nervioso.

Vitamina B5 o ácido pantoténico

Juega un papel central en el metabolismo energético del organismo humano y es importante para la síntesis de aminoácidos, proteínas, ácidos grasos u hormonas esteroides. La falta de vitamina B5 inhibe la producción de muchos nutrientes esenciales y sustancias mensajeras, y también interrumpe la transmisión de los impulsos nerviosos. Esto desequilibra el metabolismo e impide que el sistema nervioso funcione correctamente, lo que hace que sea más difícil relajarse y conciliar el sueño por la noche y reducir la regeneración durante el sueño.

Vitamina B6 o piridoxina

Como todas las vitaminas B, la vitamina B6 también es responsable de la salud del sistema nervioso. Además, nuestro organismo utiliza la vitamina B6 para la formación de glucosa, necesaria para regular nuestro nivel de azúcar en sangre. Por lo tanto, la falta de vitamina B6 no solo puede provocar estrés psicológico, sino también promover niveles bajos de azúcar en la sangre, con lo cual el cuerpo reacciona con una mayor liberación de la sustancia mensajera estimulante adrenalina. Entonces, nuestro sueño se resiente en particular, nos despertamos por la noche o más temprano por la mañana y no podemos dormir tranquilos. Si el cuerpo carece de vitamina B6, los músculos también pueden verse afectados, por lo que se favorece la aparición de espasmos o calambres y se dificulta aún más un sueño tranquilo. Finalmente, la vitamina B6 también contribuye a la conversión del aminoácido L-triptófano en serotonina por parte del cuerpo y, por lo tanto, tiene una influencia directa en las hormonas que regulan nuestro comportamiento de sueño y vigilia.

Vitamina B12 o cianocobalamina

Es una de las vitaminas más complejas. Esencial para la formación de glóbulos rojos, metabolismo celular, la función nerviosa y la producción de ADN.

Diferentes estudios han evidenciado su influencia en la regulación de los ciclos de sueño y vigilia, aunque aún no se tenga del todo claro cómo lo hace. Incluso bajos niveles de esta vitamina se ha relacionado con episodios de insomnio.

Colina

A la colina también se le considera una vitamina del grupo B, esencial para el buen desarrollo del sistema nervioso. Precursor de la acetilcolina, neurotransmisor que participa en la memoria y en la conciencia, su aporte permite asegurar que los procesos metabólicos funcionen sin problemas y es muy importante para inducir al sueño, ya que ayuda a regular nuestro reloj interno (ritmo circadiano).

Biotina

También conocida como vitamina B7, B8 o H, es fundamental para un adecuado funcionamiento del sistema nervioso. La ausencia de esta vitamina se ha relacionado con favorecer la aparición de cuadros depresivos, en los que los trastornos del sueño son muy habituales.

Tabla resumen de las propiedades relevantes de cada ingrediente:

Melatonina	Cronobiótico/ Inductor del sueño
Ashwandha	Anti-estrés/ Ansiolítico/ antidepresivo Withanolidos
Melisa	Antiestrés/ Inductor del sueño Ácido rosmarínico
Pasiflora	Ansiolítica, hipnótica, relajante muscular, espasmolítica Flavonoides y heterósidos
Vitaminas	Nutrientes del sistema nervioso

8. BIBLIOGRAFIA Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

<https://worldsleepsociety.org/>

- (1) Hardeland R. **Melatonin, hormone of darkness and more: occurrence, control mechanisms, actions and bioactive metabolites.** Cellular and molecular life sciences : CMLS2008;65(13):2001-18.
- (2) Arendt Josephine; Van Someren Eus J W; Appleton Richard; Skene Debra J; Akerstedt Torbjorn **Clinical update: melatonin and sleep disorders.** Clinical medicine (London, England)2008;8(4):381-3.
- (3) Sack Robert L; Auckley Dennis; Auger R Robert; Carskadon Mary A; Wright Kenneth P; Vitiello Michael V; Zhdanova Irina V; **Circadian rhythm sleep disorders: part I, basic principles, shift work and jet lag disorders. An American Academy of Sleep Medicine review.** Sleep 2007;30(11):1460-83.
- (4) Lemoine Patrick; Nir Tali; Laudon Moshe; Zisapel Nava **Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effects.** Journal of sleep research2007;16(4):372-80.
- (5) Lockley Steven W; Dijk Derk-Jan; Kostj Ourania; Skene Debra J; Arendt Josephine **Alertness, mood and performance rhythm disturbances associated with circadian sleep disorders in the blind.** Journal of sleep research2008;17(2):207-16.
- (6) Vanaclocha Bernat, Cañigueral Salvador. Fitoterapia. Vademécum de prescripción. 5ª edición: Elsevier
- (7) Singh N., Bhalia M., Jager P., Gilca M. An overview on Ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. Afr J Tradit Complement Altern Med 2011
- (8) Panossian A. Wikman G. Pharmacology of Schisandra chinensis Bail.: an overview of Russian research and uses in medicine. J. Ethnopharmacol. 2008 Jul 23, 118(2) 183-212
- (9) Zam W, Quispe C, Sharifi-Rad J, López MD, Schoebitz M, Martorell M, Sharopov F, Fokou PVT, Mishra AP, Chandran D, Kumar M, Chen JT, Pezzani R. An Updated Review on The Properties of Melissa officinalis L.: Not Exclusively Anti-anxiety. Front Biosci (Schol Ed). 2022 Jun 7;14(2):16. doi: 10.31083/j.fbs1402016. PMID: 35730441.
- (10) Wheatley D ¹ Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. J Psychopharmacol. 2005 Jul;19(4):414-21.

IMPORTANTE: AVISO SOBRE CONFIDENCIALIDAD. Este documento se dirige exclusivamente a uso interno de la red comercial. Puede contener información confidencial sometida a secreto profesional y su divulgación está prohibida en virtud de la legislación vigente. Se informa que si no es usted el destinatario o la persona autorizada por el mismo, que la información contenida en este mensaje es reservada y su utilización o divulgación con cualquier fin está prohibida.