



Melatonin - bedrer søvn

En ny studie viser at melatonin kan gjøre det lettere å sove, og man dermed føler seg kvikkere og mer opplagt neste morgen. Studien omfattet pasienter som var 55 år eller eldre.

Melatonin er kroppens eget søvnhormon. Når det er mørkt starter utskillelsen i av hormonet fra epifysen ("konglekjertelen"), som er en struktur i hjernen. Når lyset treffer øynene, brytes melatonin i blodet ned og utskillelsen stanser.

Etter hvert som man blir eldre avtar kroppens produksjon av hormonet. Det kan være en av årsakene til at mange sover dårligere i eldre år.

I USA regnes melatonin som kosttilskudd og kan kjøpes på supermarkeder. I Norge er melatonin klassifisert som legemiddel.

En ny studie viser at melatonin kan ha en god effekt på søvnen til personer som er 55 år eller eldre. Det ble heller ikke registrert tegn til ubehag neste dag ("hang-over") av denne medisinen.

Om studien

170 personer som hadde problemer med å sovne og sove gjennom natten, såkalt insomni, deltok i studien. Deltakerne ble rekruttert fra 47 klinikker i Frankrike og Israel. Forskerne selv omtaler dette som den største undersøkelsen hittil, gjort på virkning og sikkerhet av melatonin i forbindelse med insomni.

Pasientene

Det ble gjort grundig forarbeid for å skille ut pasienter som hadde en sekundær form for insomni, det vil si at søvnproblemene skyldes en annen sykdom eller helseproblem for eksempel depresjon, medisinbruk eller stress. Etter flere testrunder, satt man igjen med 170 pasienter som led av primær insomni, altså at det ikke finnes en åpenbar grunn til søvnproblemene. Aldersspennet var fra 55 til 93 år.

Metode

Studiet ble delt inn i tre deler. Den første delen var en innkjøringsfase på to uker, der pasientene fikk placebo-medisin. Deretter fulgte tre uker med behandling, hvor 88 pasienter fortsatt fikk placebo, mens 82 gikk over til Prolonged-released ("langtidsvirkende") melatonin 2 mg (PR-melatonin). Til slutt var det en utkjøringsfase på to uker, der alle pasientene igjen fikk placebo.

På slutten av hver del måtte pasientene fylle ut et skjema der de beskrev hvor lett/vanskelig de hadde for å sovne, hvor godt de sov og hvordan de følte seg om morgenen.

I tillegg måtte alle føre hver sin søvndagbok. Også her ble det lagt vekt på søvnkvalitet og hvor opplagte de var neste dag. Deltakerne graderte svarene sine på en skala fra en til fem.

Resultatet

Pasientene som fikk PR-melatonin i behandlingsdelen hadde en betydelig bedre søvnkvaliteten sammenlignet med de som bare fikk placebo. De følte seg også mer opplagte neste dag, noe som naturlig nok henger tett sammen med forbedret søvnkvalitet og lite bivirkninger.

Etter avsluttet behandling avtok den positive virkningen, med tilbakefall av søvnproblemer de tre første nettene. De sov likevel bedre enn før behandlingen.

I Norge selges langtidsvirkende melatonin under merkenavnet Circadin og er et reseptbelagt legemiddel.

Kilde: 1. Journal of Sleep Research. 2007 Dec;16(4):372-80. PMID: 18036082, by Lemoine P, Nir T, Laudon M, Zisapel N. The Clinique Lyon-Lumière, Meyzieu, France; Department of Neurobiochemistry, Faculty of Life Sciences, Tel Aviv University, Tel Aviv, Israel.