



## Ny vidunderpille?

Hormonet melatonin lages naturlig i en rekke dyrearter, og også hos mennesker. Produksjonen foregår i en ertestor kjertel midt i hjernen, kalt konglekjertelen.

Den utskiller melatonin om kvelden og natten og regulerer døgnrytmen ved å fremkalle døsighet. Med økende alder lager kroppen mindre av dette hormonet. Det kan forklare hvorfor søvnbehovet avtar med årene. Etter resept fra lege kan man kjøpe langtidsvirkende melatonin. Det kan sikre god søvn gjennom hele natten. En fordel med dette sovemidlet er at det ikke er vanedannende og ikke svekker kjøreferdighetene neste dag.

Ny forskning tyder på at melatonin ikke bare gir nattero, men også har andre viktige egenskaper. Det er holdepunkter for at melatonin beskytter hjernen og blant annet forsinker utviklingen av demens og Parkinsons sykdom. Videre ser det ut til at melatonin har en beskyttende effekt mot å bli rammet av kreft og hjerteinfarkt. Disse funnene er påvist i dyrestudier og kan ikke sikkert overføres til mennesker, men melatonins egenskaper på den menneskelige helse er et forskningsfelt i vekst. Utover den søvnfremkallende virkningen medfører bruk av melatonin sjelden noen bivirkninger.

Kilde: The Lancet 2015