الميلاتونين: مفتاح النوم الهادئ وأهميته مع التقدم في العمر

يعتبر الميلاتونين مكملاً غذائياً طبيعياً تنتجه أدمغتنا لننام كل ليلة. ينتج الجسم كمية أقل من الميلاتونين بشكل طبيعي مع التقدم في السن، حيث تبدأ هذه العملية في سن الأربعين تقريباً وتزداد بشكل كبير بعد سن السبعين.

ما هو الميلاتونين؟

الميلاتونين هو أحد الهرمونات العديدة التي يُنتجها الدماغ، حيث تُعدّ الهرمونات ناقلات كيميائية تُرسل إشارات إلى أجزاء مُختلفة من الجسم. على وجه التحديد، تُنتج الغدة الصنوبرية الميلاتونين، وهي عقدة صغيرة تشبه مخروط الصنوبر (ومن هنا جاء اسمها) تقع في منتصف الدماغ. كما تُنتج أجزاء أخرى من الجسم، مثل العينين والجلد والأمعاء، بعض الميلاتونين، ولكن بكمية أقل بكثير مما تُنتجه الغدة الصنوبرية.

تقول الدكتورة صوفي بوستوك، خبيرة النوم، إن الغدة الصنوبرية تُفرز الميلاتونين استجابةً للظلام. تضيف: «إنه بمثابة إشارة أو مُكبّر صوت لبقية الجسم يُشير إلى أن وقت الاسترخاء قد حان». إلا أن

للميلاتونين وظائف أخرى في الجسم. تقول بوستوك: «الميلاتونين مُضاد أكسدة قوي جداً. فهو يُزيل الكثير من الجذور الحرة أثناء النوم، ومن المعروف أن هذه الجذور تُسبب ضرراً للجسم. ويبدو أن هذا أحد أسباب أهمية النوم الجيد للصحة الجيدة».

وتحتوي حبوب الميلاتونين على شكل اصطناعي من الميلاتونين، وهو يُعزز بشكل أساسي الإمداد الطبيعي للجسم ليساعد على النوم.

هل الميلاتونين حبة منومة؟

يختلف تناول الميلاتونين عن تناول الحبوب المنومة، وغالباً ما يُوصف لمن يعانون من الأرق في منتصف العمر أو بعده. تقول بوستوك: «يُنتج جسمك بشكل طبيعي كمية أقل من الميلاتونين مع تقدمك في العمر»، وهي عملية تبدأ في نحو سن الأربعين وتتفاقم بشكل كبير بعد سن السبعين.

يُوصف الميلاتونين أيضاً للأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والتوحد، «الذين يجدون أحياناً صعوبة بالغة في النوم في وقت يُعتبر مقبولاً اجتماعياً، مما يُصعّب عليهم الذهاب إلى المدرسة»، كما تقول بوستوك. قد يُوصف الميلاتونين أيضاً للبالغين المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والتوحد، بالإضافة إلى مشاكل النوم المزمنة مثل «اضطرابات الساعة البيولوجية» التي تجعل الناس ينامون أو يستيقظون بشكل طبيعي في وقت أبكر بكثير من المعتاد.

كيفية تعزيز الميلاتونين طبيعياً

تقول بوستوك: «أفضل ما يمكنك فعله لتعزيز مستويات الميلاتونين الطبيعية هو إبقاء بيئتك مظلمة قبل النوم. يبدأ الدماغ في الاستجابة للميلاتونين قبل نصف ساعة إلى ساعتين من موعد نومك المعتاد. في هذه الفترة، من الأفضل تجنب الإضاءة الاصطناعية».

هذا لا يعني فقط تجنب استخدام الهاتف والشاشات الأخرى، بل يعني أيضاً خفض إضاءة منزلك، ويفضل ألا تكون بيئتك الداخلية أكثر سطوعاً من بيئتك الخارجية.

كما أن اتباع نظام غذائي صحي غني بالبروتين الخالي من الدهون يمكن أن يدعم إنتاج جسمك للميلاتونين.

وتقول بوستوك إن «تناول كمية كافية من البروتين يعني أن جسمك يحتوي على جميع الأحماض الأمينية

الأساسية التي يحتاجها، وهذه هي اللبنات الأساسية لجميع هرمونات جسمك».