

Dzieci i młodzież coraz częściej przyjmują hormon snu

20 listopada 2023

Prawie jedno na pięcioro amerykańskich dzieci w wieku szkolnym przyjmuje melatoninę w celu ułatwienia zasypiania, a niektórzy rodzice regularnie podają ten hormon także przedszkolakom – alarmuje „JAMA Pediatrics”.



Z nowego badania, przeprowadzonego na Uniwersytecie Kolorado w Boulder, wynika, że w ciągu ostatnich pięciu lat nastąpił gwałtowny wzrost odsetka dzieci i nastolatków, którzy rutynowo przyjmują melatoninę – z ok. 1,3 proc. w 2017 r. do ok. 19 proc. w roku 2022.

Wzrost ten bardzo niepokoi naukowców, którzy podkreślają, że dane dotyczące bezpieczeństwa i skuteczności stosowania melatoniny u osób nieletnich są bardzo ubogie, a do tego suplementy diety z tym specyfikiem nie są objęte regulacjami agencji zajmujących się bezpieczeństwem wyrobów medycznych. „Mamy nadzieję, że nasza publikacja podniesie świadomość rodziców i lekarzy oraz zaalarmuje społeczność naukową” – mówi główna autorka badania dr Lauren Hartstein. „Nie twierdzimy, że melatonina na pewno jest szkodliwa dla dzieci, należy

jednak przeprowadzić znacznie więcej badań, zanim będziemy mogli z całą pewnością stwierdzić, że jej długotrwałe przyjmowanie przez dzieci jest bezpieczne”.

Melatonina to hormon, który jest naturalnie wytwarzany w szyszynce. Koordynuje pracę zegara biologicznego, reguluje rytmy dobowe i sygnalizuje organizmowi, że nadszedł czas na sen. W wielu krajach melatonina jest sklasyfikowana jako lek i dostępna wyłącznie na receptę. Jednakże w Stanach Zjednoczonych, a także w Polsce, można ją kupić bez recepty; zarówno w postaci leku, jak i suplementu diety. „Nagle w 2022 roku zaczęliśmy odnotowywać, że wielu rodziców podaje na co dzień melatoninę zdrowym, prawidłowo funkcjonującym dzieciom” – opowiada dr Hartstein.

W latach 2017–2018 tylko około 1,3 proc. amerykańskich matek i ojców zgłaszało stosowanie tego hormonu u swoich podopiecznych, podczas gdy w 2022 r. było ich już: 18,5 proc. wśród dzieci w wieku 5-9 lat, 19,4 proc. w grupie 10-14 lat i 6 proc. wśród przedszkolaków. Dalsze analizy wykazały, że melatonina była podawana nieletnim regularnie, najczęściej przez co najmniej rok. A im starsze dziecko, tym większe jej dawki: przedszkolaki przyjmowały ją w ilości od 0,25 do 2 mg na dobę, a dzieci wczesnoszkolne nawet do 10 mg.

Dodatkowo naukowcy przebadali skład 25 dostępnych na rynku preparatów z melatoniną i odkryli, że 22 z nich zawierały inną ilość hormonu niż ta zadeklarowana na etykiecie. W jednym substancji aktywnej było trzykrotnie więcej, niż być powinno, jeden preparat nie zawierał jej wcale, a niektóre suplementy diety zawierały domieszki niepokojących substancji, np. serotoniny. „Rodzice nie zdają sobie sprawy, co naprawdę podają swoim dzieciom, podsuwając im te środki” – komentuje Hartstein. Tłumaczy, że dodatkowym problemem jest to, iż niektórzy naukowcy sugerują możliwy wpływ melatoniny zażywanej przez dzieci na moment rozpoczęcia dojrzewania. Choć badania w tym temacie są nieliczne i dają niespójne wyniki.

Ponadto autorzy publikacji wyliczyli, że w latach 2012–2021 gwałtownie, bo aż o 530 proc., wzrosły także przypadki zatruc melatoniną wśród dzieci poniżej 5. roku życia.

Współautorka badania, psycholożka dr Julie Boergers twierdzi, że melatonina stosowana pod nadzorem lekarza może być krótkoterminowo stosowanym antidotum na problemy ze snem u niektórych nieletnich. „Ale prawie nigdy nie jest to leczenie pierwszego rzutu” – dodaje. „Z reguły zaleca się, aby najpierw wprowadzić zmiany w trybie i higienie życia, a jeśli już przepisuje się melatoninę, to jedynie tymczasowo”. „I chociaż zazwyczaj jest ona dobrze tolerowana, to za każdym razem, gdy stosujemy jakiegokolwiek lek lub suplement u młodego, rozwijającego się organizmu, należy zachować szczególną ostrożność” – podkreśla Boergers. Jej zdaniem – poza możliwymi szkodami dla zdrowia fizycznego – wprowadzenie leku (czy suplementu) na wczesnym etapie życia może mieć także niezamierzone konsekwencje psychologiczne. „Może dawać dzieciom sygnał, że jeśli ma się problemy ze snem, najlepszym rozwiązaniem jest pigułka” – wyjaśnia.

Autorstwo: Katarzyna Czechowicz (PAP)

Zdjęcie: [Piero Bergonzini](#) (CC BY-NC 2.0)

Źródło: NaukawPolsce.pl