

Melatonine

PASPOORT VOOR DROMENLAND

Gemiddeld brengen we een derde deel van ons leven slapend door. Een rustgevend gedachte, ware het niet dat juist ouderen nogal eens last hebben van slapeloosheid. Een verkwikkende nachtrust zoals vroeger behoort voor velen tot het ver-

ren
De vraag is natuurlijk hoe dat komt. Een groep onderzoekers uit Israël lijkt de oplossing voor het probleem te hebben gevonden: melatonine, een hormoon uit de hersenen. Niet alleen de duur, maar ook het patroon en de kwaliteit van de slaap veranderen vaak met het ouder worden. Mensen op leeftijd kunnen tobben met doorwaakte nachtelijke uren. Overdag wandelen, een stevige matras en een glas warme melk voor het slapen gaan: het helpt allemaal niet meer. Morpheus, de god van de dromen, valt alleen nog met een slaappil te verleiden.

Ook het aantal REM-slaaperperioden neemt af. De REM-fasen zijn te herkennen aan snelle oogbewegingen (rapid eye movements). Het zijn de perioden waarin we het meeste dromen. Sinds kort weten we dat in deze perioden alles wat we overdag hebben meegemaakt, verankerd wordt in het geheugen. Ook voor een goed geheugen is een gezonde nachtrust belangrijk.

Tijdsignaal

Net als veel andere lichaamsfuncties die een vast 24-uurs ritme volgen, worden ook de tijden waarop we zin hebben in slapen of waken, door een biologische klok in ons lichaam geregeld. Deze bepaalt het moment waarop we ons uitrekken en geeuwend naar ons warme bed verlangen. Al enige tijd waren er aanwijzingen dat het hormoon melatonine betrokken is bij het slaap- en waakritme, maar de rol daarvan bij slaapproblemen van ouderen



*Het is oneerlijk verdeeld.
De een valt al in slaap als
hij zijn kussen maar voelt,
een ander worstelt
's nachts tegen een
afmattende slapeloosheid.
Voor hen is de oplossing
nabij: melatonine.*

Tekst: Dr. E. A. Das-Smaal, psycholoog

was nog niet onderzocht.

Melatonine is een stof die wordt aangemaakt in de pijnappelklier en functioneert waarschijnlijk als tijdsignaal voor een aantal lichaamsorganen. De onderzoekers zijn nagegaan of slaapproblemen bij ouderen samenhangen met een afwijking in de productie van dit hormoon.

Bij het onderzoek werden ouderen met slaapproblemen vergeleken met een groep ouderen zonder die klacht én met een groep jongeren. Met een ingenieus apparaatje aan hun pols dat alle bewegingen registreerde, werd van deze mensen een week lang het slaappa-

troon bijgehouden. Ook de tijden die ze in bed doorbrachten, werden genoteerd. De productie van melatonine werd via de uitscheiding daarvan in urine gemeten. Zo kon het verband worden bepaald tussen de duur en kwaliteit van de slaap en de melatonineproductie.

Melatonineproductie

Eerst controleerden de onderzoekers of de ouderen met slaapproblemen ook tijdens het onderzoek slechter sliepen. Dat klopte, zoals verwacht sliepen ze beduidend slechter dan de anderen. Verder vertoonde de melatonineproductie bij deze groep inderdaad een afwijkend patroon. Normaal begint deze rond een uur of tien 's avonds te stijgen, bereikt daarna langzaam de hoogste waarde en neemt in de vroege ochtend weer snel af. Bij de ouderen met slaapproblemen begon de stijging veel later. Bovendien was de hoogste waarde maar half zo groot als die van de jongeren.

De relatie tussen slaapkwaliteit en melatonineproductie kwam uit het onderzoek dan ook duidelijk naar voren: slecht slapen hangt samen met een lage melatonineproductie. Bij ouderen zonder slaapprobleem volgt de melatonineproductie het patroon van de jongeren.

De onderzoekers sluiten niet uit dat het toedienen van dit hormoon in de toekomst een effectieve behandelmethodete tegen slapeloosheid zal blijken te zijn. Maar zo ver is het nog niet: daar moet eerst verder onderzoek naar worden gedaan. Maar vooralsnog lijkt melatonine het paspoort voor dromenland.

Plus