

ProfesorCBD explica los beneficiosos efectos del cannabidiol para combatir el insomnio

El aceite de CBD se obtiene del cáñamo, no es psicoactivo, es legal en España y posee una larga lista de indicaciones terapéuticas y preventivas, como por ejemplo, tratar el insomnio. Hay suficiente evidencia científica publicada que así lo demuestra

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20 y 48 por ciento de la población adulta sufre, en algún momento de su vida, dificultad para iniciar o mantener el sueño. Dormir y hacerlo bien, es decir, tener un sueño reparador, es uno de los mayores placeres de la vida pero, sobre todo, es fundamental para gozar de una buena salud. "Empecé a dormir mal cuando mi madre enfermó de alzheimer –explica Sara R. de 48 años- se vino a vivir a casa con nosotros en un momento muy delicado de nuestra familia, con hijos adolescentes, mi marido en paro y noches despertándome cada dos por tres para atenderla. Al cabo de unos meses me di cuenta de que estaba teniendo problemas para dormir, así que comencé a tomar pastillas que me recomendó mi médico. La situación de mi madre duró dos años ya que falleció pero, para entonces estaba totalmente enganchada a las pastillas para dormir y, si no me las tomaba, directamente tenía insomnio, así que decidí acudir a un psiquiatra que me ayudase a dejarlas pero con algo que fuese natural. Fue ahí cuando descubrí el aceite de CBD contra el insomnio y, desde entonces y ya han pasado 8 meses, no he vuelto a recurrir a la química y duermo mucho mejor que con pastillas"- concluye.

Además de desesperarse, es sabido que las personas que duermen mal pueden llegar a desarrollar enfermedades desde coronarias, diabetes y, generalmente, aumento de peso, con el consiguiente riesgo para una vida saludable. "Cuando empecé a escuchar de este producto a amigos que viven en Estados Unidos puse mucha atención porque escuchar la palabra cannabis me llamó la atención –explica Borja Iribarne, CEO de ProfesorCBD- y enseguida comencé a investigar y me quedé muy sorprendido al ver todas las aplicaciones médicas, no solo el insomnio, también la ansiedad, la recuperación muscular en deportistas, etc."

Insomnio, un problema que va más allá del cansancio permanente

Tal y como lo recoge en sus publicaciones el Instituto de la Obesidad: "Los estudios muestran de manera clara y contundente que las horas de sueño influyen en el peso de las personas, especialmente por tres motivos:

Cuando se tiene insomnio no se descansa lo suficiente por lo que no se tiene tanta energía para hacer gasto calórico.

Cuando no se duerme lo suficiente aumenta la necesidad de ingerir más calorías, de la misma manera que, a mayor número desvelados, mayores oportunidades de comer a deshoras.

No dormir lo suficiente altera el equilibrio hormonal que es clave para controlar el apetito ya que la falta de sueño reduce la secreción de la leptina que es la responsable de que no tengamos apetito y, a su vez, aumenta los niveles de grelina, que es la hormona responsable de lo contrario, es decir, de estimular el apetito.

Por lo tanto, al margen de una cuestión de cansancio, dormir poco y mal es una cuestión primordial de salud".

¿Cómo se aborda el insomnio?

En primer lugar hay que acudir a un médico que haga las pruebas necesarias para averiguar qué está pasando. Tal y como se especifica en la guía de la Sociedad Española del Sueño, en primer lugar hay que valorar qué tipo de insomnio es, si puntual o crónico y, por supuesto, las causas que lo provocan. Pueden ser muy diversas, desde pautas mal aplicadas en la infancia, enfermedades latentes, consumo de sustancias inadecuadas, obesidad, por alteración fisiológica, etc.

¿Cómo se diagnostica?

Tal y como señalan expertos de la Clínica Mayo se puede hacer desde tres abordajes:

Examen físico para buscar signos que puedan estar relacionados con el insomnio. Este examen incluye analíticas para averiguar, por ejemplo posibles desajustes hormonales y/o autoinmunes como problemas con la tiroides.

Evaluación de los hábitos de sueño del paciente. Esto es un resumen de los patrones que se siguen, horarios, qué se hace antes de dormir, cuántas horas se duermen de un tirón, etc.

Valoración del sueño en un centro de valoración donde, mientras se duerme, se analizarán a través de ondas cerebrales valores como la respiración, el ritmo cardíaco, movimientos de los ojos etc.

¿Cómo se trata?

El insomnio se puede tratar desde la farmacología o lo que los expertos llaman la higiene del sueño y que, básicamente consiste en cambiar hábitos como la hora en la que se va a la cama, la hora en la que se cena, ejercicio leve preferiblemente por la mañana, etc.

La farmacología es amplísima y siempre tiene que estar revisada por un médico. Los medicamentos suelen lograr que el paciente duerma aunque, como todo fármaco, tiene efectos secundarios, uno de ellos es la posible futura dependencia a ellos y la otra es que no un sueño totalmente reparador ya que hacen efecto en la fase REM del sueño pero no en el profundo.

Son varios los grupos de medicamentos que provocan la somnolencia aunque los más recetados los las benzodiacepinas, cuyo efecto antiepiléptico, ansiolítico, hipnótico y de relajante muscular, promueven la somnolencia y disminuyen la ansiedad. Tal y como se indica desde la SES, "en pacientes con una situación de insomnio agudo se les prescriben con el objetivo de reducir la latencia del sueños. El problema del uso de este tipo de medicamentos es que generalmente se usan más tiempo de lo recomendado (2-3 semanas)".

Otros medicamentos que se usan para tratar el insomnio son los antihistamínicos, es decir, los que se

usan para tratar las alergias, sobre todo los de primera generación ya que su principal efecto secundario es que provocan sueño ya que atraviesan la barrera hematoencefálica provocando así, más sedación.

Aceite de CBD, una solución totalmente natural, eficaz y saludable

El CBD o Cannabidiol es un cannabinoide procedente de la planta de Cannabis. Tiene una concepción molecular muy similar al del THC pero a diferencia de éste no tiene efectos psicoactivos, al ser un antagonista de los receptores CB1.

Tiene distintas propiedades terapéuticas que se verán a continuación, pero sobretodo destaca por su baja toxicidad.

La OMS (Organización mundial de la salud) en su informe de noviembre de 2017 concluye que el CBD no es ni adictivo ni peligroso.

El CBD es extraído de la planta de cannabis de forma natural sin aditivos ni disolventes, por lo que a diferencia de los productos farmacéuticos es 100% natural.

Sus principales efectos terapéuticos son:

Hidratación de la piel combatiendo afecciones cutáneas como Acné o soriasis.

Antiinflamatorio.

Efectos relajantes para personas con problemas de ansiedad e incluso depresión.

Ayuda a regular el ciclo de sueño vigilia en presencia de sustancias como la melatonina.

Todas las propiedades del cannabidiol experimentadas bajo evidencia científica están publicadas en este enlace.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>