

## Роль мелатонина для здоровья человека

На вопросы нашего корреспондента отвечает Рассэл Рейтер, открывший мелатонин, он автор учебников по биохимии и бывший советник президента США по науке.



– Профессор, здравствуйте, как вам Астана? Вы здесь впервые?

– Здравствуйте, я впервые здесь в Астане, я много читал и видел город на фотографиях. Но увидеть Астану своими глазами – это непередаваемо. Столь динамичное развитие за короткое время говорит о благополучии государства. Очень красивый город. Я был на экскурсии, и все казалось таким волшебным и новаторским.

– Профессор, насколько нам известно, вы были советником Президента США по вопросам науки...

– Да. Вы абсолютны правы, с 1989 по 1992 годы я был советником Президента США, Джорджа Буша-старшего (41-го президента).

– Вы, в силу своей научной деятельности, как «отец» мелатонина, предлагали ли Президенту США принимать этот препарат для улучшения здоровья?

– Я много раз видел Джорджа Буша-старшего собственной персоной, но род моей деятельности был более глобален, я был консультантом по вопросам науки и входил в группу ученых в составе 12 человек. В свои почти 90 лет он ведет активный образ жизни и соответственно имеет высокое качество жизни, невзирая на столь преклонный биологический возраст. Кстати, читая о Казахстане, я часто видел фотографии и портреты вашего Президента Н. А. Назарбаева. И я, как специалист по геронтологическим процессам, с уверенностью могу сказать, что господин Президент выглядит очень молодо, и он в очень хорошей физической форме.

– Над чем вы работаете в данный момент?

– Я тружусь в Техническом университете, в Центре науки здоровья, в Департаменте клеточной и структурной биологии в Сан-Антонио (Техас, США), изучаю процессы старения, и моя основная задача – понять процессы старения человека на молекулярном уровне.

– Какова роль мелатонина для человека?

– Мелатонин – это биологически активное вещество, синтезируемое нашим организмом в темное время суток.

В наши дни в больших городах, где даже ночью на улице очень светло, пришло время говорить о так называемом «световом» загрязнении, что препятствует синтезу биологически значимой концентрации мелатонина в организме человека во время сна. Невзирая на то, что мелатонин – это гормон, который в низких концентрациях почти бесполезен.

Значение мелатонина для организма очень важно, в частности, концентрация варьируется от физиологической нормы до критически низкой концентрации. Нужно понимать, что когда вы ложитесь спать, выработка организмом мелатонина начинается с наступлением темноты, но стоит вам хотя бы на одну секунду включить свет, естественный синтез мелатонина прекратится, то есть физиологическая оптимальная концентрация. Мелатонин – важный гормон циркадианного обмена веществ (биоритма) и так называемых «биологических» часов, который имеет противораковое, успокаивающее и другое чрезвычайно полезное и важное свойство для организма.

– С какого возраста вы считаете целесообразно принимать мелатонин? Ведь это основной гормон эпифиза как терапевтический уход за здоровьем.

– Учитывая мой многолетний опыт и принимая во внимание общую клиническую картину и статистику, полученную за последние годы, целесообразно принимать мелатонин от 40 лет и старше, и также следует принимать во внимание, что лишь ночью перед сном стоит принимать мелатонин, т. к. только ночью он проявляет весь спектр своих полезных биохимических свойств, таких как дополнительное стимулирование как гуморальной, так и клеточной иммунной системы для борьбы с опухолевыми клетками. Очень важно также спать в абсолютно темной комнате, где искусственный свет с улиц не проникает в помещение.

– Спасибо большое за интервью!

– Вам спасибо!

Мереке Уюкбаева

