¿El aceite de CBD ayuda a dormir?

Noticias 24hs | 05/11/2021 | 18:46



Si bien la investigación sobre los usos del CBD aún es limitada, hay varios estudios que sugieren que puede mejorar los síntomas de diversos problemas de salud

Para muchas personas, nuestra ajetreada vida moderna ha creado una variedad de problemas de salud, que incluyen estrés, ansiedad y depresión. A menudo, el sueño es una de las víctimas en ambos extremos de este círculo vicioso. Si bien el estrés y otras condiciones de salud pueden afectar negativamente nuestro sueño, la falta de sueño puede crear más síntomas de ansiedad, depresión y otros trastornos. Sin señales de que la vida moderna se esté desacelerando, ¿podría el CBD proporcionar la respuesta?

Antes de responder a esta pregunta, echemos un vistazo más de cerca al CBD y cómo afecta al cuerpo.

¿Qué es el CBD?

El CBD (o cannabidiol) es un compuesto que se encuentra en la planta de cáñamo (Cannabis sativa). Se ha utilizado durante milenios por sus propiedades medicinales, y hoy en día es el principal ingrediente activo de los productos a base de cáñamo, como los aceites de CBD y las gominolas de CBD.

A diferencia del THC (tetrahidrocannabinol), que es el compuesto intoxicante del cannabis que

produce efectos que alteran la mente, el CBD es un compuesto no intoxicante, lo que significa que no te "drogará" y es seguro de usar.

Para producir aceite de CBD, el CBD se extrae de la planta de cáñamo, se purifica y luego se destila, antes de infundirlo con un aceite portador (como el aceite MCT orgánico). Cuando el aceite portador ha absorbido el CBD, puede liberarlo en el cuerpo para mejorar la absorción, lo que le brinda al usuario acceso completo a todos los beneficios potenciales del CBD.

¿Cómo afecta el CBD al cuerpo?

El CBD interactúa con el cuerpo al unirse a una red de receptores cannabinoides que, junto con ciertas enzimas, forman el sistema endocannabinoide (ECS). El sistema endocannabinoide es parte del Sistema Nervioso Central (SNC) y se encuentra en todos los mamíferos. Regula partes del cuerpo para garantizar que se mantenga la "homeostasis" o un estado estable.

El ECS comprende dos tipos principales de receptores cannabinoides: los receptores CB1, que se encuentran principalmente en el cerebro y el sistema nervioso central (SNC), y los receptores CB2, que están presentes principalmente en el sistema inmunológico. Una vez que se estimula este vasto sistema inherente de receptores, ayudan al cuerpo a fabricar sustancias químicas llamadas endocannabinoides, que desempeñan un papel importante en la regulación de las funciones vitales diarias, como el sueño, el estado de ánimo, el dolor, la memoria y el apetito.

¿Puede el CBD ayudar con el sueño?

Si bien la investigación sobre los usos del CBD aún es limitada, hay varios estudios que sugieren que puede mejorar los síntomas de diversos problemas de salud, incluidos el dolor crónico, la ansiedad, el insomnio y la inflamación.

Entonces, aunque algunos estudios sugieren que el CBD puede ayudar a apoyar el sueño, se requiere mucha más investigación. Antes de revisar algunos de estos estudios iniciales, echemos un vistazo más de cerca a las causas y síntomas de uno de los trastornos del sueño más comunes: el insomnio.

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un trastorno del sueño que puede dificultar que las personas se duerman o se queden dormidas. Los síntomas comunes incluyen:

Problemas para conciliar el sueño

Despertar durante la noche

Despertarse muy temprano

Mala calidad del sueño

Sentirse cansado o somnoliento al día siguiente.

Sentirse ansioso o deprimido

Habilidad empeorada para concentrarse o recordar

Entonces, ¿qué causa el insomnio? Hay muchos factores que pueden afectar negativamente el sueño, entre ellos:

Condiciones médicas, como dolor crónico, diabetes y asma.

Problemas de salud mental, como ansiedad y depresión.

Trastornos del sueño, como síndrome de piernas inquietas y apnea del sueño

Medicamento

Alcohol, cafeína y nicotina.

Uso de la pantalla antes de acostarse

Factores ambientales, como ruido o una cama incómoda.

¿Qué dice la investigación?

Un estudio realizado en 2019 investigó si el CBD podría mejorar el sueño y reducir la ansiedad. Los investigadores pidieron a 72 adultos que sufrían de ansiedad y falta de sueño que completaran evaluaciones de ansiedad y sueño al comienzo del estudio y en un seguimiento de un mes. Durante este período, los participantes recibieron 25 mg de CBD en forma de cápsulas para tomar todos los días. Aquellos que tenían mayores quejas de sueño tomaron la dosis por la noche, mientras que los participantes con ansiedad como queja predominante tomaron el CBD por la mañana.

Después del primer mes, las puntuaciones de sueño mejoraron en el 66% de los participantes, lo que indicó menos problemas para dormir, y las puntuaciones de ansiedad disminuyeron en el 79% de los casos. Estos resultados sugerirían que el CBD puede tener un efecto positivo tanto en el sueño como en la ansiedad, y son alentadores para las personas que sienten curiosidad por saber si el CBD también podría funcionar para ellos.

Si bien es necesario realizar más estudios, la investigación adicional también parece respaldar la teoría de que el CBD puede ayudar con problemas del sueño como el insomnio. Un estudio publicado en 2018 monitoreó a 490 personas con insomnio durante un período de dos años entre junio de 2016 y mayo de 2018. Se pidió a los participantes que calificaran sus síntomas de insomnio en una escala del 1 al 10, siendo 10 el más grave. En el transcurso del estudio, los participantes consumieron flores de cannabis utilizando diversos métodos de combustión, como vaporizadores, pipas y porros. La potencia del CBD fue de un 5,7 por ciento en promedio y se limitó al 30 por ciento (una fuerza similar a la de muchos aceites de CBD).

Al comienzo del estudio, los síntomas recibieron una puntuación media de 6,6. Después de cada vez que los participantes tomaron el CBD, calificaron sus síntomas en promedio en 2.2, mostrando una mejora de 4.5 puntos. Una vez más, estos resultados respaldan la teoría de que los cannabinoides y, lo que es más importante, el CBD, pueden ayudar a mejorar los síntomas del insomnio y la falta de sueño.

A medida que el cuerpo de investigación científica en este campo continúa creciendo, existe una creciente evidencia de que el CBD puede ayudar a mejorar el sueño. Si bien se necesitan más estudios para comprender mejor cómo el CBD afecta el sueño, cada vez más personas lo incorporan a sus rutinas diarias para descubrir si el CBD puede ayudar a mejorar su sueño.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6164964/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7204604/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6326553/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7023045/#B14-antioxidants-09-00021

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/159648-el-aceite-de-cbd-ayuda-a-dormir.htm