



cannafy

Insônia

A insônia é um distúrbio do sono caracterizado pela dificuldade em adormecer ou ainda em permanecer dormindo, provocando um descanso insuficiente para o corpo. O problema pode ser agudo, quando dura menos de três meses; ou crônico, quando ultrapassa essa duração e se torna um padrão na vida do indivíduo. As causas da insônia são multifatoriais e podem envolver diversas esferas da vida do paciente. O tratamento para insônia depende da causa e da gravidade do problema. As opções de tratamento podem incluir terapia cognitivo-comportamental (TCC), medicamentos, mudanças nos hábitos de sono e técnicas de relaxamento.

Mecanismos de ação

O CBD interage com os receptores CB1 e CB2 do sistema endocanabinoide ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade que podem interferir no sono. Além disso, o CBD também interage com os receptores de serotonina (5-HT_A), que é um neurotransmissor que regula o ciclo sono-vigília, podendo aumentar sua disponibilidade no cérebro, o que promove relaxamento e facilitando o início do sono.



Resultados clínicos

Em um estudo realizado com pacientes que sofriam de insônia associada a outros transtornos como ansiedade e depressão, foi observado que o uso do **CBD foi eficaz em todos os grupos, independentemente da idade e gênero** (Kuhathasan et al., 2022).

Indivíduos com depressão, ansiedade e ambas as condições que usam cannabis para insônia relatam **melhorias significativas na gravidade dos sintomas após o uso** (Kuhathasan et al., 2022).



Outro estudo demonstrou que o CBD pode ser promissor para REM, distúrbio de comportamento do sono e sonolência diurna excessiva (Babson et al., 2017).

Pesquisadores observaram que o uso de CBD para melhorar o sono em pacientes com dor crônica tem um impacto positivo, especialmente na promoção da **manutenção do sono** (Sznitman et al., 2020).

O CBN é considerado uma alternativa mais prática e segura em relação ao THC no tratamento da insônia (Lavender et al., 2023)



Em um estudo com adultos com transtorno de insônia, o uso de 2 mg/ml de CBN e 1 mg/ml de CBD demonstrou uma melhora significativa nos sintomas do distúrbio do sono (Lavender et al., 2023).

*Referências





Fitocannabinoides mais utilizados no tratamento da insônia:

CDB

O canabidiol (CBD) é o fitocanabinoide mais amplamente estudado e utilizado no tratamento da insônia devido à modulação do sistema endocanabinoide, à regulação dos níveis de serotonina, à redução da ansiedade e a promoção do relaxamento físico e mental.

CBN

Estudos demonstram que o Canabinol (CBN) também está associado a propriedades sedativas e tem se mostrado um importante aliado no tratamento para insônia por potencializar os efeitos relaxantes e sedativos do CBD.

