



Noticias

Un estudio de varias universidades concluye que el consumo de cerezas, plátanos o maíz retrasa el envejecimiento

Estos alimentos son ricos en melatonina, una sustancia natural que retrasa la oxidación y los procesos neurodegenerativos | 28 de enero de 2007

Y ADEMÁS

- Realizan con éxito el segundo trasplante hepato-bipulmonar a un niño 27/01/2007
- Un estudio revela que vivir cerca de una autopista es más perjudicial para los pulmones que exponerse al tabaco 27/01/2007
- Un estudio mantiene que la reconstrucción de mama únicamente se aplica al 11% de las mujeres mastectomizadas 26/01/2007
- Una zona cerebral relacionada con las emociones y los sentimientos también regula la adicción al tabaco, según un estudio 26/01/2007
- Sanidad aprueba el uso de células madre embrionarias para combatir el Parkinson 26/01/2007
- El consumo de tabaco alcanza el nivel más bajo de los últimos 20 años 26/01/2007

Enviar a otra persona

Imprimir

El consumo de maíz, avena, cerezas o vino tinto retrasa el envejecimiento por su alto contenido en melatonina, una sustancia natural que produce el ser humano en pequeñas cantidades.

Así lo establece un estudio de la Red Nacional de Investigación del Envejecimiento llevado a cabo en ratones normales y transgénicos, a los que se provocó un envejecimiento celular acelerado, si bien sus resultados son aplicables al ser humano. Este trabajo, en el que participaron investigadores de las universidades de Sevilla, Oviedo, Zaragoza, Granada, Barcelona y Reus, concluye que el consumo de melatonina retrasa el daño oxidativo y los procesos inflamatorios propios de la edad.

Esta sustancia se encuentra en pequeñas cantidades en frutas y verduras como la cebolla, la cereza y el plátano, y en cereales como el maíz, la avena y el arroz, además de en el vino tinto y algunas plantas aromáticas como la menta, la hierbaluisa o el tomillo.

Según Darío Acuña, miembro del Instituto de Biotecnología de la [Universidad de Granada](#), la ingesta diaria de melatonina a partir de los 30 ó 40 años podría, si no prevenir, al menos retrasar la aparición de enfermedades ligadas al envejecimiento humano y relacionadas con los radicales libres e inflamación, como muchos procesos neurodegenerativos.

Suscríbete gratuitamente a nuestro boletín

Ir a la portada de Salud

Ver las portadas de...

Boletín de Salud

Suscríbete

Hoy te ofrecemos en Salud...

Prevención y hábitos de vida

Psicología y salud mental

Problemas de salud

Atención sanitaria

Investigación médica

Noticias
Artículos
Reportajes
Entrevistas
Infografías

EN LA REVISTA

Salud

Psicología

Ver otras secciones

Tema de portada

Análisis de productos

Informe

Salud

Psicología

Miscelánea

Economía doméstica

Entrevista

Medio ambiente

Alimentación

Nuevas tecnologías

Consejos

Sentencias

Consultorio

GUÍAS PRÁCTICAS

Cuidar mayores

Salud y deporte

Salud y alimentación

Ver otras guías

Sexo y salud

Pescados y mariscos

Universidades

Cuidar mayores

Verduras y hortalizas

Todo sobre mi bebé

Frutas

Casi todo sobre mi

mascota

Trabajo y

alimentación

Salud y deporte

Salud y alimentación

Museos

Camino de Santiago

ONG

Parques Naturales

ESCUELAS DEL CONSUMIDOR

Obesidad infantil

Dejar de fumar

Escuela de espalda

Ver otras escuelas

Obesidad infantil

Aprender a aprender

Dejar de fumar

Escuela de espalda

Compra de vivienda

Reciclaje en el hogar

Seguridad alimentaria

Doping



Con el fin de ajustarse a los nuevos requerimientos internacionales ha entrado en vigor una nueva normativa de sustancias prohibidas

[\[leer más\]](#)

Síndrome alcohólico fetal



El consumo de alcohol durante el periodo prenatal puede provocar múltiples trastornos al futuro bebé

[\[leer más\]](#)

ENTREVISTA

«La Fitoterapia es una disciplina impartida en casi todas las facultades de Farmacia de nuestro país»



Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la [Universidad de Granada](#) y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) >> [Leer](#)

NOTICIAS

[\[ver más noticias\]](#)

Realizan con éxito el segundo trasplante hepato-bipulmonar a un niño 27/1/2007

Un estudio revela que vivir cerca de una autopista es más perjudicial para los pulmones que exponerse al tabaco 27/1/2007

Un estudio mantiene que la reconstrucción de mama únicamente se aplica al 11% de las mujeres mastectomizadas 26/1/2007

Una zona cerebral relacionada con las emociones y los sentimientos también regula la adicción al tabaco, según un estudio 26/1/2007

Boletín de Salud

Suscríbete

Espinoso parentesco



Científicos descifran la secuencia del genoma de un erizo de mar y descubren semejanzas extraordinarias con la del ser humano >> [Leer](#)

INFOGRAFÍA

Díalisis



[ver infografía](#)



[Accede a nuestra versión accesible y RSS](#)

[¿Quieres saber quiénes somos?](#) | [Mapa web](#) | [Escríbenos](#)

En [CONSUMER.es EROSKI](#) nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, [aviso legal](#). © FUNDACIÓN EROSKI