PUBLICIDAD

el semanal digital .com
Periódico permanente en Internet

CONSEJOS MÉDICOS

La melatonina retrasa el envejecimiento a partir de los cuarenta años

GESTOR DE LECTURA

Óscar Martín

Nuevos estudios indican que la melatonina puede frenar el deterioro causado por el envejecimiento a partir de los cuarenta y algunas patologías asociadas a la edad.

Publicidad

¿Sueña con tener tiempo para su familia?

25 de marzo de 2007. Cada vez son más los estudios que avalan la eficacia de la melatonina, un compuesto natural que produce el organismo y que en dosis correctas puede ayudarnos a envejecer de forma saludable y mejorar distintas patologías relacionadas con la edad.

Se comercializa en distintos países de la UE y otros continentes y sin embargo su venta está prohibida en España.

En los últimos años se ha venido estudiando la participación de los radicales libres y la inflamación en el envejecimiento. Este estudio se ha llevado a cabo por una serie de grupos de diferentes universidades y hospitales de España coordinados en la Red Nacional de Investigación del Envejecimiento, financiada por el Instituto de Salud Carlos III y coordinada por el profesor **Darío Acuña-Castroviejo**, catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada y coordinador de la red temática

Auricu
650
PVP:

Revela
PVP:

de investigación sobre envejecimiento.

Este estudio se ha llevado a cabo en ratones normales y con senescencia acelerada, es decir, que envejecen más rápidamente que los normales. Entre otros procesos, se ha estudiado cómo van aumentando los radicales libres (moléculas derivadas del oxígeno que son muy reactivas y dañan fácilmente a las proteínas, lípidos y ADN de la célula) con la edad del animal, y cómo dichos radicales libres van provocando daño en la célula hasta que ésta se muere.

Los estudios han demostrado que ya a los 5 meses de edad, los ratones senescentes muestran los primeros signos de envejecimiento, que se hacen mucho más evidentes a los 10 meses de edad. El daño principal que se observa se produce a nivel de las mitocondrias, unas estructuras intracelulares encargadas de producir la energía que la célula usa para todos sus procesos vitales.

En consecuencia, cuando envejecemos ese proceso de daño mitocondrial hace que disminuya nuestra capacidad de producir energía, lo que a su vez disminuye la eficacia con la que las células se defienden de los radicales libres, haciéndolas más vulnerables a la disfunción y muerte.

Paralelamente al aumento de los radicales libres, se produce en los animales senescentes un progresivo aumento de procesos inflamatorios, que se manifiestan en un aumento de las citoquinas proinflamatorias y del óxido nítrico. Estos dos procesos colaboran en el daño mitocondrial y disfunción celular del envejecimiento.

Cuando a estos animales los tratamos con melatonina al mes de nacer, conseguimos prevenir el aumento de radicales libres, así como de las citoquinas proinflamatorias y del óxido nítrico. La consecuencia es que los ratones envejecidos presentan unas mitocondrias equivalentes a las de los animales jóvenes, con una capacidad normal de producir energía. En definitiva, conseguimos prevenir la aparición de una serie de factores que condicionan la aparición de algunos signos que acompañan al envejecimiento.

Trasladado al ser humano, estos datos implican que entre los 35-40 años de edad, vamos a presentar los primeros signos de envejecimiento y que, por tanto, es el momento idóneo para realizar aquellos procedimientos encaminados a conseguir un envejecimiento más saludable.

Si tenemos en cuenta que, además, es a esa edad cuando la producción endógena de melatonina disminuye ya significativamente, la administración diaria de melatonina a partir de este momento podría ser de gran utilidad en la prevención de ese daño mitocondrial y conseguir ese estado de envejecimiento saludable.

¿Qué es la melatonina?

Es un compuesto natural, que produce el organismo humano al igual que todos los animales. Además, también la producen las plantas. La melatonina es un excelente antioxidante endógeno, y combate eficazmente a los radicales libres.

Ven y consigue 3.000€ de descuento

Si contestó SI a una o más preguntas, pase e informese...

Europeos

Ingresos gracias a AdSense de Google.

Anur

Anti
Apa
Jove
juve
www

Alo
Solu
Fem
Mad
www

endesa

Además, ejerce funciones antiinflamatorias importantes, disminuyendo la producción de óxido nítrico cuando éste se eleva por encima de valores normales. La melatonina regula la función de muchos otras enzimas antioxidantes, por lo que su eficacia es mucho mayor que si actuara de forma independiente, como le ocurre a la mayoría de otros antioxidantes.

Su producción disminuye a partir de los 35 años de edad, y se considera que este descenso marca el inicio de los procesos de envejecimiento, que se van acelerando conforme avanzamos en edad.

Es, por tanto, de elección hoy en día, la administración de melatonina para mantener unos niveles endógenos adecuados que permitan mantener a su vez sus funciones celulares como antioxidante y antiinflamatorio, lo que llevará a una mayor calidad de vida.

La melatonina está prohibida en España y, por tanto, no se puede utilizar para las indicaciones que se sugieren. Sí está permitida en otros países, tanto de la UE como de otros continentes.

La presencia de melatonina en las plantas, y en elevada concentración en algunas de ellas como los cereales, semilla, fruta, algas, té verde, y también en el vino tinto, hace que diariamente estemos ingiriendo una cierta cantidad de ella con la alimentación.

Sería posible adecuar la cantidad de melatonina que ingerimos a partir de cierta edad, combinando aquellos alimentos que mayor contenido en esta sustancia presentan. Sin embargo, esto no es fácil, y lo más recomendable sería su administración vía oral por medio de cápsulas o pastillas, que es como está comercializada en diversos países.

Los mayores y mejores estudios sobre melatonina se realizan en España, siendo su máximo exponente el profesor **Darío Acuña**. El resto de países donde si se permite su comercialización, aprovechan estas magníficas investigaciones en beneficio propio.

Otra vez siendo los mejores, seremos los últimos y los menos jóvenes.

▲ Subir

PUBLICIDAD

La liquidez que necesita
Hasta 60.000 euros. No importan Rai, Asnef o impagados.

Compare precios Seguro de Hogar
Dé los datos una sola vez y compare precios gratis entre 20 compañías.

Antevenio Contextual

Otros asuntos de consejos

Los españoles aún tenemos que aprender cómo comer grasas

El elevado riesgo de la ingestión de suplementos antioxidantes

¿Conoce su grado de dependencia al tabaco y si es capaz de dejarlo?

El futuro es la medicina regenerativa, y España tiene algo que decir

Gran avance con una novedad en el tratamiento del cáncer de hígado

La llegada de las células madre adultas a la regeneración de arteria