

Noticias

La melatonina, clave para retrasar el envejecimiento

Esta hormona la produce el cerebro en pequeñas cantidades | 27 de abril de 2007

Y ADEMÁS

- ▶ Diseñan una técnica que mejora el control de las infecciones hospitalarias
26/04/2007
- ▶ El Centro Nacional de la Gripe de Valladolid estudiará las variantes más agresivas del virus causante de la enfermedad
26/04/2007
- ▶ Los especialistas proponen hacer la prueba de la fibrosis quística a los recién nacidos
26/04/2007
- ▶ Un informe evidencia la falta de equidad en el acceso a los tratamientos oncológicos en España
25/04/2007
- ▶ Un informe evidencia la falta de equidad en el acceso a los tratamientos oncológicos en España
25/04/2007
- ▶ El Foro Español de Pacientes pide que los enfermos de cáncer puedan decidir los tratamientos que van a recibir 25/04/2007

 [Enviar a otra persona](#)

 [Imprimir](#)

El secreto de la eterna juventud podría residir en la melatonina. Científicos de la [Universidad de Granada](#) sostienen que esta hormona -segregada por el cerebro de forma natural en pequeñas cantidades- retrasa el envejecimiento del organismo gracias a sus efectos antioxidantes.

El problema de la melatonina, que también se encuentra en alimentos como la avena, el maíz o las cerezas, es que nuestro cerebro deja de producirla alrededor de los 30 años.

Los investigadores del Departamento de Fisiología de la [Universidad de Granada](#), dirigidos por el profesor Darío Acuña Castroviejo, concluyeron que una dosis de melatonina al día a partir de los 40 años neutraliza los efectos del envejecimiento e incrementa la longevidad, al menos en ratones.

Estos expertos utilizaron ratones de laboratorio para evaluar una serie de parámetros del envejecimiento. A los 10 meses (70 años en humanos) los roedores empezaron a perder pelo, su capacidad de movimiento se redujo y se detectaron tumores, síntomas inequívocos del paso del tiempo. Sin embargo, aquellos que recibieron melatonina al mes de su nacimiento no registraron dichos síntomas.

Ahora los investigadores granadinos quieren continuar sus investigaciones en humanos. Advierten de que todavía hacen falta muchos estudios para confirmar que la citada hormona detiene los procesos internos asociados a la edad. En cualquier caso, recomiendan consumir alimentos ricos en melatonina.

 [Ir a la portada de Salud](#)

 [Suscríbete a nuestros boletines](#)

Boletín de Salud

