

## Vitaminas para estar eternamente joven

R. RUIZ. 30.04.2007

El secreto de la eterna juventud podría estar en la hormona melatonina.

Darío Acuña lo investiga. «Se trata de mejorar nuestra calidad de vida», asegura este científico, catedrático de Fisiología de la **Universidad de Granada**. Acuña lidera un grupo de investigación que trabaja para prolongarnos la juventud.

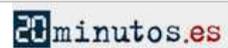
Según explica, nuestro cuerpo segrega una hormona, la melatonina, de forma natural, aunque en pequeñas cantidades. Este componente es antioxidante y antiinflamatorio, lo que evita el deterioro, tanto físico como cognitivo. Lo malo es que el cuerpo deja de producirla desde los 35 años. «A partir de esa edad podemos equilibrar la pérdida tomando alimentos como cereales, frutas, vino tinto o té verde», explica el profesor Acuña.

Aunque si de verdad queremos aportar la dosis que necesita el cuerpo para no estropearse, debemos ingerirla en cápsulas, «como si fuera un complejo vitamínico más». Sin embargo, su comercialización aún no está permitida en España, a pesar de que se ha probado su eficacia incluso para prevenir y retrasar procesos degenerativos como los aparejados a la enfermedad del párkinson. Acuña la toma desde hace años y dice que le va «fenomenal».



Darío Acuña y con su grupo de investigación (Torres).

### Ahora en portada...



### Sofía: 3,310 kg; 50 cm...

Ha nacido por cesárea a las 16:50 y "se parece mucho a su hermana", según don Felipe.

DAVID RAMOS [Comentarios \(385\)](#)

[PSOE, PP, IU... felicitan a los Príncipes](#) | [Bronca por limitar el acceso a periodistas](#)

[¿Hay que cambiar la Constitución?](#) | **ESPECIAL:** [La segundita](#) | [Minuto a minuto](#)

[Sus amiguitos](#) | [Línea sucesoria](#) | La nueva infanta ya tiene sus 'pretendientes'

[Las cinco mujeres que reinarán en Europa](#) | [A Letizia le abandona el "orbayu"](#)



"Ilusionada" con el nombre de su octava nieta

[Comentarios \(27\)](#)



¿Eva Sannum en la Ruber?



Rápido y por cesárea Las imágenes.

[Comenta la galería](#)

### Nuevo tiroteo en EEUU: tres muertos en Kansas City

[Comentarios \(11\)](#)



Un español permanece desaparecido desde hace dos

### semanas en México

[Comentarios \(30\)](#)



Sufre pero continúa líder

[Comentarios \(15\)](#)



Goleada en San Mamés

[Comentarios \(23\)](#)



El Sevilla sigue apostando por la Liga

[Comentarios \(39\)](#)

#### Anuncios Google

##### Empleo Sevilla

Selecciona los trabajos que te interesan en tu propia provincia

[www.trabajar.com/Sevilla](http://www.trabajar.com/Sevilla)

##### Ofertas Vueling- Granada

Vuelos desde 30€ todo incluido. Elige asiento en tu reserva online.

[www.vueling.com](http://www.vueling.com)

##### Vuelos Sevilla Malaga

Compara precios de vuelos y ahorra. dinero ¡Vuelos de Sevilla a Malaga!

[Shoomo.com.es/vuelosMalaga](http://Shoomo.com.es/vuelosMalaga)

##### Paradores - ofertas

Todos los paradores con tarifas únicas. Haz ya tu reserva!

[www.panoramaitviajes.com](http://www.panoramaitviajes.com)