

4.178.131 USUARIOS ÚNICOS (OJD DE MARZO DE 2007)

Lunes, 30/04/07. **Actualizado hace 1 minuto**
 En 20minutos.es En Internet con

El tiempo en: [Murcia](#) 15°C [ver más ciudades](#) - Haz [20minutos.es](#) [tu página de inicio](#)
[Portada](#) [Tu ciudad](#) [Gente](#) [Tele](#) [Deportes](#) [Blogs/Opinión](#) [Tecnología](#) [Salud](#) [Fotos](#) [Más Secciones »](#)
[Madrid asedia](#) [nuevo tiroteo](#) [paliza Lichis](#) **segunda Infanta** [tensión en Turquía](#)
[Enviar](#) [Imprimir](#)Artículo 9 de 16 en [Sevilla](#) « [Anterior](#) - [Siguiente](#) »[Enviar a:](#)
[Menéame](#) [Digg](#) [Del.icio.us](#) [Technorati](#) [Yahoo](#) [Fresqui](#)

Nota: debes estar registrado en estos servicios para anotar el contenido

Melatonina para estar eternamente joven

RAQUEL RUIZ. 30.04.2007

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

«Se trata de mejorar la calidad de vida», asegura Darío Acuña, que lo investiga, catedrático de Fisiología de la [Universidad de Granada](#).

Acuña lidera un grupo de investigación que trabaja para prolongarnos la juventud. 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 físico y cognitivo. Lo malo es que el cuerpo deja de producirla a 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 deberíamos 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 retrasar procesos degenerativos como los aparejados a la enfermedad del párkinson. Acuña la toma desde hace años y dice que le va «fenomenal».

[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 \(341\)](#)
[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 \(26\)](#)

¿Eva Sannum en la Ruber?

Rápido y por cesárea

Las imágenes.

[Comenta la galería](#)

Nuevo tiroteo en EEUU: cuatro muertos en Kansas City

Actualizado hace 50 min

[Comentarios \(8\)](#)

Un español permanece desaparecido desde hace dos

semanas en México

[Comentarios \(27\)](#)

Sufre pero continúa líder

[Comentarios \(14\)](#)

Goleada en San Mamés

[Comentarios \(22\)](#)

El Sevilla sigue apostando por la Liga

[Comentarios \(39\)](#)[Más noticias en 20minutos.es](#)[Haz 20minutos.es tu página de inicio](#)

Anuncios Google

Empleo Sevilla

Selecciona los trabajos que te interesan en tu propia provincia
www.trabajar.com/Sevilla

Ofertas Vueling- Granada

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

Vuelos Sevilla Malaga

Compara precios de vuelos y ahorra. dinero ¡Vuelos de Sevilla a Malaga!
Shoomo.com.es/VuelosMalaga

Paradores - ofertas

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