



de reembolso en efectivo  
por compras en supermercados, gasolineras, farmacias, tiendas  
de conveniencia y ciertos servicios públicos como el cable TV.

**endi.com**

San Juan, Puerto Rico - Lunes 30 Abril 2007. Actualizado a las 1:03:11 AM

clasificados **endi** Bienes Raíces Empleos Vehículos Otros

» NOTICIAS » DEPORTES » FLASH » POR DENTRO » OPINIÓN » BLOGS » EDICIÓN IMPRESA » ÚLTIMA HORA

Regresar a: [homepage](#) / **Ciencia y Tecnología**

## El secreto de la eterna juventud



Por **BBC Mundo Ciencia**

El elixir antienvjecimiento podría ser el consumo de melatonina.

Científicos españoles parecen estar cada vez más cerca de una de las grandes metas de la ciencia: la forma de retrasar el envejecimiento.

### ¿Qué es melatonina?

La melatonina es una hormona que produce una parte del cerebro llamada glándula pineal. La melatonina puede ayudar a nuestros cuerpos a saber cuándo es hora de ir a acostarse y cuándo es hora de levantarse.

Los suplementos de melatonina en forma de tableta también pueden tomarse. Existen dos tipos de melatonina que pueden usarse en estas tabletas: natural y sintética, es decir, fabricada por el hombre.

La melatonina natural es fabricada a partir de la glándula pineal de animales. Esta forma puede estar contaminada con un virus y no es recomendable. La forma sintética de la melatonina no conlleva este riesgo.

Si usted no está seguro si su melatonina es natural o sintética pregúntele a su médico o a su farmacéutico antes de tomarla.

**Fuente: American Academy of Family Physicians**

“Vimos que a los cinco meses de edad de los ratones -que corresponde a unos 40 años humanos- se empiezan a ver los primeros signos del envejecimiento”, agrega.

Este proceso es causado por la acumulación de radicales libres (oxígeno y nitrógeno), lo que causa posteriormente una reacción inflamatoria de la célula. A los 10 meses -que en seres humanos equivale a unos 70 años- los ratones mostraron efectos mucho más significativos de envejecimiento, como caída de pelo, tumores, baja capacidad de movimiento, etc.

A esa edad los científicos observaron una acumulación mucho más elevada de radicales libres en las células, y signos mucho más marcados de reacción inflamatoria.

Ese proceso provoca que el animal se vuelva mucho más susceptible a infecciones, inflamaciones y todos los síntomas típicos del envejecimiento, que también se dan en el ser humano.

“Descubrimos que si a partir del mes de nacidos administramos a los ratones melatonina en el agua de bebida, todos estos signos de envejecimiento no aparecen”, afirma el profesor Acuña.

“Demostramos que con la melatonina podemos tener una mejor calidad de vida al envejecer, porque prevenimos todos estos procesos internos asociados al envejecimiento”, agregó.

Los expertos creen que la melatonina previene el envejecimiento. Los investigadores afirman que la melatonina logra retrasar los efectos oxidantes e inflamatorios del envejecimiento.

Se trata de una hormona que se produce en el cerebro de forma natural en pequeñas cantidades. Y también se encuentra en varios tipos de alimentos como maíz, avena, cerezas, arroz y vino tinto.

“El problema es que el ser humano deja de producir esta sustancia alrededor de los 30 años”, dijo a BBC Ciencia el profesor Darío Acuña Castroviejo, quien coordinó el estudio en el Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada.

“Pero descubrimos que una dosis diaria de melatonina a partir de los 40 años no sólo neutraliza los efectos del envejecimiento, sino también incrementa la longevidad”, afirma el investigador.

Los expertos advierten sin embargo, que hacen falta más investigaciones que documenten la efectividad y seguridad de esta sustancia.

Se sabe que una de las funciones de la melatonina es la regulación del reloj biológico en el ser humano. Es por eso que se utiliza en tratamientos para trastornos de sueño.

El nuevo estudio, que se publica en la revista Experimental Gerontology, fue llevado a cabo con ratones genéticamente modificados que presentaban un envejecimiento celular acelerado. Con éstos pudieron evaluar una serie de parámetros de envejecimiento.

Existen todo tipo de tratamientos para mantener la piel joven.

La investigación multicéntrica analizó el envejecimiento cerebral, daños en la sangre y piel, envejecimiento del sistema inmunológico y envejecimiento celular.

“Estudiamos cómo envejece la célula, cómo se hace cada vez más incapaz de realizar sus funciones y cuáles son los mecanismos involucrados”, señala el profesor Acuña.



Además de las cremas, los estudiosos afirman que la melatonina neutraliza los efectos del envejecimiento.

### sondeo

¿Quién cree usted que debería ser el sustituto de Pedro Rosselló para la candidatura a la gobernación por el PNP en el 2008?

- Jorge Santini  
 Luis Fortuño  
 Leo Díaz  
 Thomas Rivera Schatz  
 Ninguno

ORACLE

Oracle CRM  
OnDemand

Haz más rentables a tus clientes. ¡Al menor costo!

Presione aquí para conocer más

Anuncios Google

#### Antienvejecimiento

Aparente 15 años más Joven con el elixir de juventud HGH.  
[www.Siempre-Joven.com](http://www.Siempre-Joven.com)

#### Control Plagas, legionela

Tratamiento aguas, plagas, termitas ratas, cucarachas, fumigación  
[www.idcontrol.es](http://www.idcontrol.es)

#### Men-Estetic Centro Médico

Medicina estética para el hombre labios, arrugas, btx, antiaging  
[www.men-estetic.com](http://www.men-estetic.com)

#### Centro Cirugía Avanzada

Tratamientos médicos mediante ozonoterapia.  
[www.cirurgia-avanzada.com](http://www.cirurgia-avanzada.com)

#### Cómo curar la ansiedad

Psicólogo te explica los secretos para curar la ansiedad  
[www.magalian.com](http://www.magalian.com)

El proceso de envejecimiento se presenta tanto externa (las arrugas y las canas), como internamente. "Ahora podemos corregir el envejecimiento externo, por ejemplo con cirugía estética", dice el profesor Acuña. "Pero si no atacamos los procesos de envejecimiento dentro del cuerpo -agrega- sólo estamos haciendo cambios en la fachada del organismo".

"Demostramos que con la melatonina podemos tener una mejor calidad de vida al envejecer, porque prevenimos todos estos procesos internos asociados al envejecimiento", afirma el científico.

Varios estudios en el pasado han analizado los efectos protectores de la melatonina, pero hasta ahora no se ha encontrado suficiente evidencia de sus beneficios.

#### **Cuidados para mayores**

Líder mundial en calidad y servicio para seguir viviendo en casa  
[www.homeinstead.es](http://www.homeinstead.es)

#### **Info endocrinología**

Noticias para profesionales salud sobre desórdenes sistema endocrino.  
[www.sandostatin.com](http://www.sandostatin.com)

#### **Información sobre Salud**

Seguro que encuentras el artículo que más te interesa. ¡Infórmate!  
[www.revistapg.com](http://www.revistapg.com)

Anuncios Google

#### **LAS MÁS COMENTADAS**

#### **LAS MÁS LEÍDAS**

- No será candidato [748]
- Reconoce Rosselló no ganaría elecciones [84]
- Matan menor en fiesta estudiantil [79]
- Repudio a militares [62]
- Hombre agrade a ex compañera [24]

EL NUEVO DÍA



Contáctenos | Noticias | Deportes | Flash | Por Dentro |

Términos y Condiciones | Políticas de Privacidad | Mapa de Sitio

Sitio Corporativo | Zona i | Endi Orlando | Primera Hora

Envíenos su resumé

¿Problemas con el servicio? Escriba a [servicios@elnuevodia.com](mailto:servicios@elnuevodia.com)

Haz de **endi.com** tu homepage

