



## INVESTIGACIÓN

## El consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos

VOTE ESTA NOTICIA ☆☆☆☆☆



Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han concluido que la administración exógena de melatonina, una hormona natural que segrega el cuerpo humano, regula el ritmo sueño-vigilia con más eficacia que los somníferos, que además son más agresivos.

**EFE** Así, el trabajo desarrollado por los profesores del Instituto de Biotecnología de la UGR Darío Acuña-Castroviejo y Germaine Escames apunta a la sustitución de los fármacos por la ingesta de esta hormona natural, que segrega la glándula pineal por la noche, ha informado la universidad granadina en un comunicado.

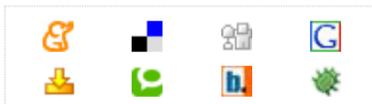
De hecho, la melatonina, conocida como la "hormona de la oscuridad", se emplea actualmente en la industria farmacéutica para diseñar medicamentos sintéticos derivados de ella, que suponen una herramienta terapéutica "muy interesante" para el tratamiento de las alteraciones del sueño.

Los responsables del estudio han señalado que esta hormona es un "cronobiótico de gran eficacia en el tratamiento de las alteraciones cronobiológicas del ciclo sueño-vigilia", aunque su administración debe hacerse "a determinadas horas del día", ya que inducirá un adelanto o un retraso de fase.

El trabajo, publicado en la Revista de Neurología (2009), mantiene que la melatonina exógena (la administrada como fármaco) influye sobre aspectos del sueño como su latencia y calidad.

Para medir eficazmente la capacidad de esta hormona para readaptar el reloj biológico se ha estudiado inicialmente en sujetos ciegos, ya que éstos no pueden servirse de la información del fotoperiodo para activar el marcapasos endógeno que segrega la melatonina por la noche.

## COMPARTIR



¿qué es esto?

 [ENVIAR PÁGINA »](#)
 [IMPRIMIR PÁGINA »](#)
 [AUMENTAR TEXTO »](#)
 [REDUCIR TEXTO »](#)

## Más Ofertas Aquí



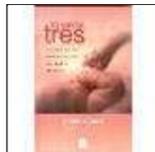
**Si no tienes internet es porque no quieres**  
ADSL 20 Mb + llamadas+ router wifi gratis por 9,95 euros al mes.

9,95 €



35,47 €

**Telefono Inalmbrico Dect. Manos**  
Sólo en nuestra tienda. ¡Visítanos!



23,00 €

**Libro Ya Somos Tres**  
Sólo libros, todos los libros

[Praga](#)

Librería anticuaria y de viejo en el centro de Granada.

[Universidad Granada](#)

Si vienes a estudiar a Granada... Guía de Residencias Universitarias