

Melatonina, y a pierna suelta

Dos profesores de la UGR han publicado un artículo que demuestra las propiedades de esta hormona segregada por la noche para regular los ritmos de sueño y sustituir a somníferos mucho más agresivos

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 12.05.2009 - 01:00

0 comentarios 0 votos



La melatonina, una hormona natural segregada por el propio cuerpo humano, es un magnífico regulador del sueño que está llamado a sustituir a los somníferos, mucho más agresivos, para corregir el ritmo del sueño y vigilia cuando se altera el reloj biológico del hombre. Así lo ha confirmado una investigación llevada a cabo durante años por el Instituto de Biotecnología del Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada.



Un deportista echa un sueñecito entre partido y partido.

La melatonina -denominada por muchos *hormona de la oscuridad* porque el organismo la produce por la noche- está siendo en la actualidad muy empleada por 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. No en vano, la Agencia Europea de Medicamentos autorizó en 2007 el uso de melatonina para este tipo de terapias, tras años de debate sobre la conveniencia de esta medida.

Los investigadores responsable del estudio, Darío Acuña-Castroviejo y Germaine Escames, han realizado un completo análisis de las propiedades de esta hormona natural que segrega la glándula pineal y afirman que la melatonina es un "cronobiótico" de gran eficacia para ajustar las horas dedicadas al sueño. "Administrada a determinadas horas del día", induce "un adelanto o un retraso de fase según convenga" y afirman que la falta de efecto se asocia, la mayoría de las veces, "a una dosificación inadecuada".

Los autores de este trabajo, publicado este año en la *Revista de Neurología*, afirman que la melatonina endógena (esto es, la que segrega el propio organismo humano) "desempeña un importante papel en la regulación circadiana del sueño", mientras que la melatonina exógena (la administrada como fármaco) "influye sobre aspectos del sueño como su latencia y su calidad".

Para cerciorarse de la eficacia de la melatonina para readaptar el reloj biológico, se ha estudiado, inicialmente, en sujetos ciegos, ya que éstos no pueden servirse de la información de la luz para activar el marcapaso endógeno que la segrega por la noche. Los científicos señalan que la administración de melatonina cada 24 horas (1-10 miligramos por día) restablece los ritmos en estas personas.

El uso de la melatonina para regular el sueño no es el único trabajo realizado en el Instituto de Biotecnología de la UGR. En los últimos años, los profesores Acuña y Escames han demostrado que esta sustancia sirve también para frenar el envejecimiento celular, para tratar enfermedades como el párkinson y para frenar la muerte celular provocada por procesos infecciosos agudos que afectan a todo el organismo y que se conoce técnicamente como sepsis. Precisamente, en la actualidad, tienen en marcha un ensayo clínico en fase II para evaluar el efecto terapéutico de la melatonina en el shock séptico en pacientes, financiado por el Instituto de Salud Carlos III.

0 comentarios 0 votos



0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

Publicar información



Introduce el código de la imagen

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.



SEMANA SANTA 2009

La más completa información de la Semana Santa de Granada

ENCUESTA

¿Cree que las advertencias para peatones en los pasos de cebra serán efectivas?

Han contestado 282 personas

- Si
- No
- Hay que acompañarlo de otras medidas

VOTAR

[Ver resultados](#)

GALERÍA GRÁFICA



Huelga de los MIR en Granada

Los residentes han recorrido las instituciones granadinas para protestar por su situación.

ENCUESTA

¿Quién cree que ha salido victorioso del debate digital?

Han contestado 1054 personas

- Juan Francisco Gutiérrez, de Nuevas Generaciones del PP
- Guillermo Quero, de Juventudes Socialistas
- Ambos

VOTAR

[Ver resultados](#)



fotocasa.es

más de
350.000
inmuebles

