

laopiniondezamora.es
EL CORREO DE ZAMORA

NOTICIAS
Ciencia

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB

Google™

INICIO

SECCIONES

MÁS NOTICIAS

DEPORTES

OPINIÓN

GENTE Y OCIO

SERVICIOS

Nacional

Internacional

Economía

Economía y Mercados

Sucesos

Sociedad

Cultura

Ciencia

Tecnología

Galería de fotos

laopinióndezamora.es » **Ciencia**

INVESTIGACIÓN

El consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos

☆☆☆☆☆

✉ 📄 T+ T-

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 metalonina, 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





 **ENVIAR PÁGINA »**

 **IMPRIMIR PÁGINA »**

 **AUMENTAR TEXTO »**

 **REDUCIR TEXTO »**

¿qué es esto?

Ver Más Ofertas Aquí



Consejos para aliviar alergias.
Conoce los niveles de alérgenos, información actualizada.

Gratuito



Echarpe Estampado de Algodón. Grandes ofertas en ropa infantil.

9,90 €



Opel Insignia.
Coche del año 2009.

Consultar

Melatonina Vegetal
Melatonina De Calidad Superior El único Foro Sobre La Melatonina

Sports Nutrition H-G-H
La hormona de Crecimiento Compra Más Barato!

CONÓZCANOS: CONTACTO | LA OPINIÓN DE ZAMORA | LOCALIZACIÓN Y DELEGACIONES

PUBLICIDAD: TARIFAS | AGENCIAS | CONTRATAR

laopiniondezamora.es
EL CORREO DE ZAMORA

laopiniondezamora.es es un producto de **Editorial Prensa Ibérica**
Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondezamora.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

Aviso legal



Otros medios del grupo Editorial Prensa Ibérica
Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Granada | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | El Boletín | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas

1 de 1 12/05/2009 10:52