



INVESTIGACIÓN

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



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 >>

## Comente esta noticia

VER MÁS OFERTAS AQUÍ



**Stalice Mix.** Más flores en todos los sentidos.

19,80 €



**Entradas Copa del Rey.** Venta de entradas entre fans.

Consultar



**Pantalón Vaquero Richmond Denim.** La mejor moda italiana.

105,00 €

**Melatonina**

Melatonina Suiza 100% Vegetal El único Foro Sobre La Melatonina

**Clinica San Vicente**

Centro de rehabilitación cerebral A la vanguardia de la investigación



HEMEROTECA

Volver a la Edición Actual

ÚLTIMOS VÍDEOS EN LEVANTE-EMV.COM



Polémica por la píldora postcoital  
Ver vídeo >>



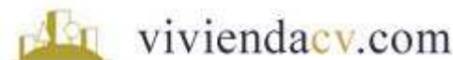
J. M. Aznar, ovacionado  
Ver vídeo >>



G.I. Joe salta al cine  
Ver vídeo >>

más vídeos >>

clasificados



Vivienda Empleo Motor

<b>Operación</b> comprar alquilar	<b>Tipo de inmueble</b> viviendas obra nueva habitación	<b>Provincia</b> teruel toledo valencia
---	--	--

Anunciese gratis

Buscar

El portal inmobiliario de levante-emv.com

levante-emv.com LA SELECCIÓN DE LOS LECTORES

LO ÚLTIMO	LO MÁS LEÍDO	LO MÁS VOTADO
1. Fernando: "La opción de Bruno está prácticamente desestimada"		
2. Gates sustituye al jefe de EEUU en Afganistán por necesidad de un "nuevo liderazgo"		
3. Industria sanciona a Ascó I con 15,4 millones de euros		
4. Dos ancianos encuentran un bolso con 60.000 euros en joyas y lo entregan a la Policía		
5. Más de 300 multas en un día por aparcar en doble fila o en el carril bus		
6. El PP considera un despropósito vender la píldora sin receta		
7. Obama: "Los costes del sistema sanitario de EEUU están fuera de control"		
8. Farrah Fawcett se queja de la falta de privacidad durante su tratamiento		
9. Trueba: "Un país sin industria audiovisual será un país desconocido"		
10. Industria impone una sanción de 15,4 millones a la central de Ascó, la mayor de la historia		



Levante-emv.com y Levante-EMV son 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 Levante-emv.com. 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 | Diari de Ibiza | Diari 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 Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | El Boletín | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas