



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 »

Ver Más Ofertas Aquí



**Objetivo Sal-1870 18-70mm F3.5-5.6**  
Sácale más partido a tu cámara.

161,99 €

**Vencer el insomnio**

Curso práctico en Barcelona. 5 sesiones. Impartido por médicos



**Consola Playstation 3 +**  
¡Liquidación de videojuegos!

446,88 €

**Melatonina Vegetal**

Melatonina De Calidad Superior El único Foro Sobre La Melatonina



**Altavoces Multimedia para Pc**  
No dejes pasar esta oportunidad.

70,06 €

Anuncios Google

BUSCADOR VIVIENDA



<b>Operación</b> comprar alquilar	<b>Tipo de inmueble</b> viviendas obra nueva habitación oficinas locales o naves garajes	<b>Provincia</b> madrid málaga mallorca melilla menorca murcia
---	--	--

Anunciese gratis

Buscar

El portal inmobiliario de laopiniondemurcia.es

laopiniondemurcia.es LA SELECCIÓN DE LOS LECTORES

- | LO ÚLTIMO  | LO MÁS LEÍDO   | LO MÁS VOTADO   |
|--|--|---|
| 1. Tres muertos en un tiroteo en las afueras de Oslo                                     | 2. Industria sanciona a Ascó I con 15,4 millones de euros                        | 3. Valverde se siente "indignado por una sanción injusta"                   |
| 4. Dos ancianos encuentran un bolso con 60.000 euros en joyas y lo entregan a la Policía | 5. Mueren un niño y su abuela tras caer su turismo a las aguas de un río en Lugo | 6. Obama: "Los costes del sistema sanitario de EEUU están fuera de control" |
| 7. Farrah Fawcett se queja de la falta de privacidad durante su tratamiento              | 8. Trueba: "Un país sin industria audiovisual será un país desconocido"          | 9. Comienzan las maniobras de la OTAN en Georgia                            |
| 10. Samuel L.Jackson encarnará a un mediador keniano con piratas somalís                 |  |   |

IMÁGENES DE ACTUALIDAD



Los Príncipes de Asturias, y Felipe González, embajador extraordinario y plenipotenciario para la Conmemoración de los Bicentenarios, durante la inauguración de la jornada institucional de conmemoración de los Bicentenarios de la Independencia de las Repúblicas Iberoamericanas, organizada por la Comisión Nacional para esas celebraciones. EFE/Angel Díaz

Ver galería »