

- DIARIO
- MAGAZINE
- EL VIAJERO
- PLANETA SOSTENIBLE
- TIENDA !**
- DISEÑO WEB
- GRUPO SIGLO XXI



www. .com

- Máster's
- Oposiciones
- Cursos
- Cursos de inglés

www.mastersadistancia.com

**SIGLO XXI** | DIARIO DIGITAL INDEPENDIENTE, PLURAL Y ABIERTO

**Tienda sigLO XXI .es** Electrónica e informática de bajo coste

Martes, 12 de mayo de 2009 • Actualizado a las 11:02 (CET) • El tercer diario digital más leído según OJD • Fundado en noviembre de 2003

**ALCOCEBRE APARTAMENTOS**

[VIDEOS !](#) | [IMÁGENES](#) | [ÚLTIMA HORA](#) | [ENCUESTAS](#) | [EL TIEMPO](#) | [PÁGINAS BLANCAS](#) | [PÁGINAS AMARILLAS](#) | [CALLEJERO](#) | [CLASIFICADOS !](#)

[Más](#)

- OPINIÓN**  
Firmas  
Viñetas
- ENTREVISTAS Y CHARLAS DIG.**
- ESPECIALES**
- PUBLICIDAD**
- a+ aprendemas.com**  
• Cursos  
• Máster's
- Busca tu casa**

Ministerio

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

MADRID, 11 (EUROPA PRESS)  
La melatonina, una hormona natural segregada por el propio cuerpo humano, regula el sueño mejor que los somníferos, que son mucho más agresivos, cuando se altera el reloj biológico del hombre, según muestran los resultados de una investigación llevada a cabo por los profesores del Instituto de Biotecnología del Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada Darío Acuña-Castroviejo y Germaine Escames, que han realizado un análisis de las propiedades de esta hormona natural que segrega la glándula pineal.



Ampliar la imagen

Los investigadores de la Universidad de Granada afirman que la melatonina "es un cronobiótico de gran eficacia en el tratamiento de las alteraciones cronobiológicas del ciclo sueño/vigilia", aunque matizaron que su administración "debe realizarse a determinadas horas del día, en las cuales inducirá un adelanto o un retraso de fase según convenga". Por ello, los científicos destacan que "la falta de efecto de la melatonina se asocia, la mayoría de las veces, a una inadecuada administración".

Publicado el lunes 11 de mayo de 2009 a las 17:18 horas.

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

De hecho, la capacidad de la melatonina para readaptar el reloj biológico se ha estudiado inicialmente en sujetos ciegos, ya que éstos no pueden servirse de la información del fotoperíodo para activar el marcapasos endógenos que segrega la melatonina por la noche. Los científicos señalan que la administración de melatonina cada 24 horas restablece los ritmos en estas personas, incluido el sueño/vigilia, sincronizándolos a un período de 24 horas.

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. La Agencia Europea de Medicamentos (EMA, por sus siglas en inglés) autorizó en el año 2007 el uso de melatonina para este tipo de terapias, tras años de debate sobre la conveniencia de esta medida.

- » Enviar una carta al director
- » Imprimir esta página
- » Guardar y compartir
- Menéame
- Google
- Yahoo!
- Windows Live
- Digg
- Delicious
- Technorati
- Wikio
- Blinklist
- Fresqui
- Facebook
- Newsvine
- Reddit

Otros textos de Ministerio

**Móvil Dual Libre 68€**  
Dos SIMS en un móvil funcionando a la vez  
IVA y envío incluidos  
**Tienda sigLO XXI**  
Electrónica e informática

**Hoteles en Mérida**  
Buscar hoteles disponibles. ¡Con ofertas especiales!  
[www.booking.com/Hoteles-Me](http://www.booking.com/Hoteles-Me)

**Hotel Lujo en Conil**  
Las Mejores Suites En Conil Ahorra Tiempo Reservando Online  
[Conil.Lujo.es.Ask.com](http://Conil.Lujo.es.Ask.com)

**Llamar a Venezuela 0€/min**  
Sin pin, sin alta, sin prepago... ¡Prueba ahora! Desde 0€/minuto  
[www.hablamania.com](http://www.hablamania.com)

**Vuelos Jerez Munich**  
Compra tu Vuelo Jerez-Munich Precio Inmejorable. Vuela Low Cost!  
[www.Condor.com/JerezMunich](http://www.Condor.com/JerezMunich)

**Hostal Anas en Mérida**  
Hostal Bien Situado Facil Aparcamiento  
[www.hostalanas.com](http://www.hostalanas.com)

- ESPAÑA**
- INTERNACIONAL**
- DEPORTES**  
Fútbol  
Baloncesto  
Motor  
Tenis  
Balonmano  
Ciclismo  
Golf  
Vela y Copa Am.  
Atletismo  
Más noticias
- ECONOMÍA**  
Vivienda  
Automóviles
- CULTURA Y OCIO**  
Cine  
Televisión  
Música  
Libros
- SOCIEDAD**  
Sucesos y tribu.  
Ciencia y salud  
Religión  
Prensa y medios  
Educación  
Gente
- DESTINO PRINEUS 09**
- Gastronomía, vinos y lugares**  
J. Ruiz de Infante
- Toros**  
Ignacio de Cossío
- PUBLICIDAD**  
**RESTAURANTE Santiago**  
Marbella - 952770078  
**zonok**  
la year 2008  
**zoom.in**  
para hacer zoom

Comentarios

Escriba su opinión

Nombre y apellidos \*

Comentario (máx. 1.000 caracteres) \*

E-mail (no se muestra) \*

Web

(\*) Obligatorio.

**NORMAS DE USO**  
» El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.