

Publicidad

Tu seguro a todo riesgo desde 315€

ineadirecta.com

/ Sociedad

Martes, 12 de mayo de 2009. Actualizado a las 10:44h | Sevilla: 24714°

Portada Local Actualidad **La Vida** Deportes Cultura & Ocio Opinión Fotos

Sociedad Tecnología

ADN.es **Buzón**

Motor Servicios

adn > sociedad

Sociedad: Noticias destacadas

El consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos

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.

Europa Press | MADRID | hace 6 minutos | [Comenta](#) | [Votar](#) + 0 - 0 | [Imprimir](#)

Los investigadores de la Universidad de Granada afirman que la melatonina "es un cronobiológico 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 indicará 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".

Los autores de este trabajo, publicado en la 'Revista de Neurología', afirman que la melatonina endógena "es 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 estos 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, sincronizándose 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.

Comenta | Imprimir | Suscribir | Compartir

0 votos

Otras noticias de Sociedad

El ex presidente taiwanés acusado de corrupción vuelve a la cárcel

Finlandia confirma los dos primeros casos de gripe A en el país

El herido por ayudar a la mujer que falleció evolucionó favorablemente

¿J.S.S. considera que las advertencias de los grupos ultracensuradores sobre la píldora poscoital son "ridículas"?

Comentarios

Comenta

Mensaje

Nombre

Mail (no será publicado)

Normas de uso (Ayuda legal)

Recuerda que son opiniones de los usuarios y no de ADN.es

ADN.es se reserva el derecho a eliminar aquellos comentarios que por su naturaleza sean considerados contrarios a la legislación vigente, ofensivos, injuriosos o no acordes a la temática tratada.

ADN.es se reserva el derecho a eliminar aquellos comentarios que por su naturaleza sean considerados contrarios a la legislación vigente, ofensivos, injuriosos o no acordes a la temática tratada.

www.CI-PublicaEuropa.com

Analisis Google

LO+LEIDO | LO+VALORADO | LO+COMENTADO



Última hora

- Actualizado 11:11h
- 10:27 Deportan a Alemania al ex nazi John Demjanjuk
 - 09:49 Un nuevo Debate sobre el estado de la nación toma el pulso a la política nacional
 - 00:00 'Up', el reto
 - 21:38 El 'Atlántic' parte rumbo al telescopio 'Hubble'
 - 20:49 Obama: "No descartaré hasta que el sueño de una reforma sanitaria sea realidad en EE.UU"

Ver más noticias de Última hora

Publicidad

Melatonina

No Tienes Las Melatoninas Son Iguales Melatonina Vegetal

www.melatonina.es/melatonina

Calcula Tu Peso Ideal

Descubre cuanto debes Pesar y como Cuidarte! 0.3e/sumo

www.inteligencia.es/Inteligencia

Mide tu Inteligencia

¿Estás seguro de tus capacidades? ¡Pruébalo aquí!

www.CI-PublicaEuropa.com

Analisis Google

LO+LEIDO | LO+VALORADO | LO+COMENTADO

¿CÓMO SER EL CUARTO ELEMENTO DE LA AMAZON DE BONA 2009? Participa en el concurso

¿Eres compatible con tu pareja? Las relaciones más exitosas

AUTOCASION

¡adn.es

Compartir todos los premios loterías