



MI PROPIA TELEFONÍA MÓVIL



Te ofrece Especial Fondos

ep **europa press**

Martes, 12 de mayo 2009

En esta sección UNIVERSIDAD DE GRANADA*

Usuario

NACIONAL
INTERNACIONAL
economía y finanzas
DEPORTES
epsocial
TECNOLOGÍA
CULTURA
GENTE
INNOVA
LENGUAS

OTR PRESS
TV
SALUD
CIENCIA
MOTOR
COMUNICADOS
Fotos
Videos
Cotizaciones
Sorteos
Tiempo
Tráfico
Cartelera

Salud

ÚLTIMA HORA GRIPE

LISTA TOP 20 VIAJES

Publicada la semana: 06.05.2009 Más de 15 millones de suscriptores

De 7€ a 52€ [Billetes de Tren AVE a Madrid. - 60% Renfe](#)

Dsd 40€ [Más de 100 hoteles en Playas y Ciudades de España](#) LateRooms

18,99€ [Vuelos Golfos a Ibiza + Calendario Discotecas](#) easyJet

Suscríbete. es gratis 

INCIDE EN SU LATENCIA Y CALIDAD

La melatonina regula el sueño mejor que los somníferos



MADRID, 11 May. (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.

Así lo 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.

Foto: EP

[Ampliar](#)

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".

Los autores de este trabajo, publicado en la 'Revista de Neurología', afirman 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.

Melatonina Vegetal

Melatonina De Calidad Superior El único Foro Sobre La Melatonina

Test Inteligencia Gratis

Eres Inteligente? Responde a estas Preguntas10,3e/sms

Anuncios Google

[Imprimir](#)

[Enviar](#)

Comparte esta noticia:

Más Noticias
Más Leídas

- La actividad quirúrgica aumentó un 4,3% en los hospitales del País Vasco en 2007
- JJ.SS. considera que las advertencias de los grupos ultraconservadores sobre la píldora poscoital son "ridículas"
- Se elevan a 2.600 los casos de nueva gripe en EEUU
- Los dos primeros casos de Tailandia corresponden a personas que viajaron a México
- Biopolis investiga, gracias a un gusano, sustancias contra la obesidad, el envejecimiento y el Alzheimer
- Barreda descarta que la comercialización de la píldora poscoital sin receta sea una medida provocadora
- Finlandia registra sus dos primeros casos de gripe A (H1N1) en una pareja que volvió la semana pasada de México
- Unos 5.000 jóvenes de todo el mundo reciben formación en fertilidad y sexualidad a través del Ivaf
- Los casos de nueva gripe en EEUU se elevan a 2.600 en un total de 44 estados
- Los dentistas alertan de que el diagnóstico tardío en el cáncer oral mata a 25 de cada cien personas
- El Centro de Salud Campoamor atiende a más de 31.000 personas y sustituye a tres consultorios
- España dará 3,5 millones de euros para prevenir el contagio de la nueva gripe en

Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:

Titulares en tu Web - Boletín Personalizado

LA ACTUALIDAD MÁS VISITADA EN WWW.EUROPAPRESS.ES



Google sigue creyendo que YouTube dará beneficios



El ex guardia nazi John Demjanjuk llega a Alemania para ser juzgado



Un astronauta 'twitterá' y responderá a preguntas de YouTube desde el espacio