

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.

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', 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".



Comentarios 0

Deja tu comentario

Comentario:

Nombre:

e-mail:

Website:

Acepto la [política de privacidad](#):

elEconomista no se hace responsable de las opiniones expresadas en los comentarios y los mismos no constituyen la opinión de elEconomista. No obstante, elEconomista no tiene obligación de controlar la utilización de éstos por los usuarios y no garantiza que se haga un uso diligente o prudente de los mismos. Tampoco tiene la obligación de verificar y no verifica la identidad de los usuarios, ni la veracidad, vigencia, exhaustividad y/o autenticidad de los datos que los usuarios proporcionan y excluye cualquier responsabilidad por los daños y perjuicios de toda naturaleza que pudieran deberse a la utilización de los mismos o que puedan deberse a la ilicitud, carácter lesivo, falta de veracidad, vigencia, exhaustividad y/o autenticidad de la información proporcionada.

Enviar

Borrar

El flash de la actualidad



[El Quick Step no despedirá a Boonen tras su positivo por cocaína - 11:15](#)

Ciclismo | [Comenta](#)