Xornal Galicia.es

Xornal Galicia.com

Xornal de Galicia Martes 12 Mayo de 2009 Actualizado 11:30 H La información sin manipulación Accesibilidad Buscar

Salud Asesora esta sección... Dr. Juan Carlos Moreno...

El consumo de melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo humano, regula el sueño mejor que los somníferos

Xornal de Galicia | Lunes, 11 Mayo, 2009 - 03:26

Científicos de la Universidad de Granada afirman que la administración exógena de melatonina corrige el ritmo sueño/vigilia cuando se altera el reloj biológico del hombre

- En la actualidad, esta sustancia es muy empleada por la industria farmacéutica para diseñar medicamentos sintéticos, que suponen una herramienta terapéutica muy interesante para el tratamiento de las alteraciones del sueño

La melatonina, una hormona natural segregada por el propio cuerpo humano, es un magnífico regulador del sueño que está llamado a sustituir a los somníferos, mucho más agresivos, para corregir el ritmo sueño/vigilia cuando se altera el reloj biológico del hombre. Así lo ha confirmado una investigación llevada a cabo por Darío Acuña-Castroviejo y Germaine Escames, profesores del Instituto de Biotecnología (Centro de Investigación Biomédica de la Universidad de Granada), quienes durante años han realizado un completo análisis de las propiedades de esta hormona natural que segrega la glándula pineal.

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. No en vano, la Agencia Europea de Medicamentos (EMEA, 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.

Tomarla a horas concretas

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", si bien 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 (2009), afirman que la melatonina endógena (esto es, la que segrega el propio organismo humano) "desempeña un importante papel en la regulación circadiana del sueño", mientras que la melatonina exógena (la 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 (1-10 mg/día) restablece los ritmos en estas personas, incluido el sueño/vigilia, sincronizándolos a un período de 24 horas.

El uso de la melatonina para regular el sueño no es el único trabajo realizado en el Instituto de Biotecnología de la UGR. En los últimos años, los profesores Acuña y Escames han demostrado que esta sustancia sirve también para frenar el envejecimiento celular, para tratar enfermedades

Opciones

Imprimir
Enviar
Última Hora
Titulares de Hoy
Traductor Galego
Diccionario Galego
Buscador Xornal Galicia
Traductor Google
Blogs Usuarios Xornal Galicia
Estadísticas Xornal Galicia
Xornal Galicia RSS/XML
Contacto Xornal Galicia

Enlaces relacionados

- Más sobre Salud
- Otras noticias publicadas por redaccion

La noticia más leída en la sección

Salud:

La curva de crecimiento de los niños nos ayuda a conocer su estado de salud

Más leidas en otras secciones [+] »

En profundidad:
Salud [+] »
Diversidad y Convivencia [+] »
Celtic World - Mundo Celta [+] »
América Latina - Iberoamérica [+] »
África y Asia [+] »
Eurocultura [+] »
Lenguas Minoritarias y Cooficiales [+] »

Última hora.

do Convenio de colaboración entre o Ministerio de Defensa e a Xunta de Galicia para a prevención de incendios

Canales de noticias xml-rss
Noticias más leidas xml-rss
Última hora Xornal Galicia xml-rss -

Buscar noticia

XornalGalicia.com Google

<< Última hora [+] »

31 empresas lucenses participan en el programa Maspyme de la Cámara de Lugo

Ofrece, entre otros servicios, la creación de página web y venta on-line
. Los principales beneficiarios de este programa son las mircropymes ...[+]

O documento de "diagnóstico" inicia a revisión do Plan Xeral de Ordenación Urbana de Vilagarcía

O Alcalde de Lugo entrega o libro sobre A Muralla de Lugo á prestixiosa Biblioteca do Congreso de Estados Unidos

O exemplar figurará entre as doazóns da ...[+]

O Concello activa o Plan de Compostaxe Caseiro para a xestión ecolóxica dos residuos

A edil María López explica que o éxito do 2008 avala a continuidade do programa, para o que se abre inscripción. A iniciativa permitiu aforrar a ...[+]

Concentración diante do Banco Pastor de Ourense en contra dos despedimentos realizados pola entidade

O PPdeG renóvase cunha xeración de políticos xóvenes ainda que sobradamente preparados, frente aos que só optan por radicalizarse

O voceiro popular subliña que co XIV Congreso impúlsase a segunda fase do cambio, iniciada en 2006. 'Agora, neste novo reto, o Goberno galego ...[+]

Galicia [+] La Coruña [+]
Pontevedra [+] Lugo [+] Ourense [+] Santiago [+] Ferrol [+] Vigo [+] Diáspora [+]

Hemeroteca de Noticias

como el Parkinson y para frenar la muerte celular provocada por procesos infecciosos agudos que afectan a todo el organismo y que se conoce técnicamente como sepsis. Precisamente, en la actualidad tienen en marcha un ensayo clínico en Fase II para evaluar el efecto terapéutico de la melatonina en el shock séptico en pacientes, financiado por el Instituto de Salud Carlos III

Guía de servicios

Pdas Móviles Amena Orange Movistar Airtel

Mayores subidas Ib

INDITEX 34,2
TELE 5 8,4
ENAGAS 13,4

Tienda Xornal Galicia

El portal de la alergia
Conoce los niveles de alérgenos, información

¡Llegan las rebajas a internet!
ADSL 20 Mb + llamadas+ router wifi gratis por 9,95 euros

Suscríbete a las noticias del Mar y la Pesca en tu entorno:

Windows Live | MY YAHOO! | WIKIO | Add to Google

Suscríbete a las noticias de Galicia en tu entorno:

Windows Live | MY YAHOO! | WIKIO | Add to Google

Buscar en hemeroteca

Buscador y Directorio Xornal Galicia Comentar esta noticia en A Pizarra

Xornal Galicia | Diario Dixital de Galicia | Toda la Información noticias y Actualidad las 24 horas
Grupo Indice de Comunicación con presencia en más de 40 paises y 24 idiomas, Noticias, actualidad, directorios, buscadores, entretenimiento todo lo que necesitas de la red

Recordar este sitio · · Concellos de Galicia ·

Enviar esta noticia a:

¿ Que e esto ? · ¿ Titulares ? Del Mundo

Noticias directas en tu Web o en tu Móvil desde xornalgalicia.com en Formato RRS y Wap

Nuestra iniciativa quiere que existan informaciones que no emanen de los gabinetes de comunicación de las grandes corporaciones públicas o privadas, que no son sucesos de obligada cobertura y que afectan a un gran número de personas, pero que en la mayoría de los casos no encuentran hueco en los medios convencionales. Pensamos que no sólo las malas noticias son noticia, que hay muchos hechos positivos e interesantes que merecen la pena ser conocidos.
Puede hacer sus comentarios o enviarnos una noticia a través de la: Sala de Prensa

Anterior | Mayo, 2009 | Siguiente

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noticias de este mes »

Todas las Noticias [+] »
Encuestas [+] »

Internet Explorer n

Causas más probables:
- No está conectad

Videos en Xornal Galicia

Musica | Buscar video

Gente [+] » Noticias [+] » News [+] »
Galicia [+] » Turismo [+] » Música [+] »
Ciencia [+] » Deportes [+] » Educación [+] »
Viajes [+] » Eventos [+] » Tecnología [+] »
Galegos [+] » Ocio [+] »

Tv Digital TDT» Turismo » Portada »
Promoción» Audio» » Denuncias»
Buscador de Videos [+] »

Aula de la Experiencia

Internacional [+] »
América Latina [+] »

La UE y Cuba continuarán hoy el diálogo político en un reunión en Bruselas

La Unión Europea y Cuba continuarán hoy el diálogo político en una reunión que mantendrán ambas partes en Bruselas. La delegación cubana estará encabezada por el ministro de Exteriores, Bruno Rodríguez, quien mantuvo ayer un encuentro bilateral con el Alto Representante de Política Exterior y Seguridad Común, Javier Solana.

- Chávez amenaza con cerrar medios de comunicación privados
- El Gobierno paquistaní levanta el toque de queda

Nacional [+] »
Andalucía [+] » Bitácoras [+] »

Patxi López muestra su deseo su deseo de que el PNV encuentre "espacios de encuentro" con el actual Gobierno

El lehendakari, Patxi López, aseguró hoy que no buscará la confrontación con el Gobierno central ni "exhibirá los conflictos como si fueran trofeos de caza para reivindicar al Gobierno vasco", sino que intentará negociar "mejor, empezando por las transferencias pendientes".

- El PP también se vuelca con el voto de los emigrantes
- Sáenz de Santamaría pide a Zapatero que evite "golpes de efecto" y anuncie "un plan completo" frente a la crisis

Sociedad [+] »
Foros [+] » Eurocultura [+] »

CCOO publica la Guía sindical frente al acoso sexual y la de derechos laborales de las mujeres víctimas de la violencia de género

Para Carmen Bravo, secretaria confederal de la Mujer de CCOO, el acoso sexual es una realidad muy extendida, que precisa de un adecuado tratamiento para combatir y eliminar las graves consecuencias que produce a la persona afectada, y que requiere trabajar paralelamente en distintos ámbitos de actuación

- La periodista Roxana Saberi sale de la cárcel en Irán
- AI cuestiona que en España se investiguen eficazmente las denuncias de torturas a manos de "agentes estatales"

Economía [+] »

PNV denunciará la nefasta gestión económica del PSOE

Josu Erkoreka, centrará su intervención durante el Debate sobre el Estado de la Nación que se celebra mañana en denunciar la "nefasta gestión" de la crisis económica por parte del Gobierno que dirige José Luis Rodríguez Zapatero

- El 88,7% de los trabajadores autónomos tuvieron restricciones de acceso a la financiación en los cuatro primeros meses del año

Deportes [+] »
Náuticos y Pesca [+] »

Nadal se aleja más de Federer

El tenista español Rafa Nadal volvió a aumentar su ventaja al frente del ranking ATP, después de que esta semana, por el cambio de calendario, se haya contabilizado su cuarto título en el Masters 1.000 de Roma, logrado hace dos domingos, con lo que el balear cuenta ya con más de 5.000 puntos de ventaja sobre el suizo Roger Federer.

- Safina sigue al frente y Venus Williams asciende a la tercera plaza
- Valverde no podrá correr en Italia durante dos

Turismo [+] »
Gastronomía [Entrevistas] Destinos

Un grupo de agentes estadounidenses pertenecientes al operador Virtuoso visita Andalucía

La Consejería de Turismo, Comercio y Deporte colabora en este viaje de familiarización que recorrerá las provincias de Málaga, Córdoba, Granada y Sevilla

- Fraude en el alquiler de casas para vacaciones
- La tercera edición de Concurso Cocinero del Año