

Lunes 11 de mayo de 2009 [Contacte con laopiniondemalaga.es](#) | [RSS](#)**laopiniondemalaga.es**NOTICIAS  
**Ciencia**[HEMEROTECA >>](#)[EN ESTA WEB](#)[PORTADA](#)[MÁLAGA](#)[ACTUALIDAD](#)[DEPORTES](#)[OPINIONES](#)[BLOGS](#)[LUCES](#)[SERVICIOS](#)[Andalucía](#)[España](#)[Internacional](#)[Economía](#)[Sucesos](#)[Ciencia](#)[Tecnología](#)[Canal SI](#)[Fotos](#)[Bolsa y mercados](#)[laopiniondemalaga.es >> Ciencia](#)

INVESTIGACIÓN

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

🕒 17:59 ☆☆☆☆☆



Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han concluido que la administración exógena de melatonina, una hormona natural que segrega el cuerpo humano, regula el ritmo sueño-vigilia con más eficacia que los somníferos, que además son más agresivos.

**EFE** Así, el trabajo desarrollado por los profesores del Instituto de Biotecnología de la UGR Darío Acuña-Castroviejo y Germaine Escames apunta a la sustitución de los fármacos por la ingesta de esta hormona natural, que segrega la glándula pineal por la noche, ha informado la universidad granadina en un comunicado.

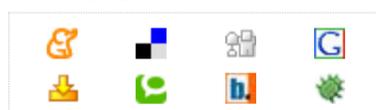
De hecho, la melatonina, conocida como la "hormona de la oscuridad", se emplea actualmente en la industria farmacéutica para diseñar medicamentos sintéticos derivados de ella, que suponen una herramienta terapéutica "muy interesante" para el tratamiento de las alteraciones del sueño.

Los responsables del estudio han señalado que esta hormona es un "cronobiótico de gran eficacia en el tratamiento de las alteraciones cronobiológicas del ciclo sueño-vigilia", aunque su administración debe hacerse "a determinadas horas del día", ya que inducirá un adelanto o un retraso de fase.

El trabajo, publicado en la Revista de Neurología (2009), mantiene que la melatonina exógena (la administrada como fármaco) influye sobre aspectos del sueño como su latencia y calidad.

Para medir eficazmente la capacidad de esta hormona para readaptar el reloj biológico se ha estudiado inicialmente en sujetos ciegos, ya que éstos no pueden servirse de la información del fotoperiodo para activar el marcapasos endógeno que segrega la melatonina por la noche.

COMPARTIR

[¿qué es esto?](#) [ENVIAR PÁGINA >>](#) [IMPRIMIR PÁGINA >>](#) [AUMENTAR TEXTO >>](#) [REDUCIR TEXTO >>](#)

Ver Más Ofertas Aquí



**Te ayudamos a combatir tu alergia**  
Conoce los niveles de alérgenos, información  
**Gratuito**



**Pack Proyector Hd700x**  
Democratizamos el proyector.

**799,99 €**

**Gran Angular Raynox Dcr-7900zd**  
Las mejores marcas para tu cámara.

**179,99 €****Melatonina Vegetal**

Melatonina De Calidad Superior El único Foro Sobre La Melatonina

**Sports Nutrition H-G-H**

La hormona de Crecimiento Compra Más Barato!

Anuncios Google

HEMEROTECA

[Volver a la Edición Actual](#)

BUSCADOR VIVIENDA

**Operación**comprar  
alquilar**Tipo de inmueble**viviendas  
obra nueva  
habitación  
oficinas  
locales o naves  
garajes**Provincia**las palmas  
león  
lleida  
lugo  
madrid  
málaga[Anunciese gratis](#)[Buscar](#)El portal inmobiliario de [laopiniondemalaga.es](#)[CONÓZCANOS: CONTACTO](#) | [LA OPINIÓN DE MÁLAGA](#) | [LOCALIZACIÓN](#)[PUBLICIDAD: TARIFAS](#) | [CONTRATAR](#)**laopiniondemalaga.es**laopiniondemalaga.es es un producto de **Editorial Prensa Ibérica**

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondemalaga.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

[Aviso legal](#)**Otras publicaciones del grupo Editorial Prensa Ibérica**

[Diari de Girona](#) | [Diario de Ibiza](#) | [Diario de Mallorca](#) | [Empordà](#) | [Faro de Vigo](#) | [Información](#) | [La Opinión A Coruña](#) | [La Opinión de Granada](#) | [La Opinión de Murcia](#) | [La Opinión de Tenerife](#) | [La Opinión de Zamora](#) | [La Provincia](#) | [La Nueva España](#) | [Levante-EMV](#) | [El Boletín](#) | [Mallorca Zeitung](#) | [Regió 7](#) | [Superdeporte](#) | [The Adelaide Review](#) | [Blog Mis-Recetas](#)