

Lunes 11 de mayo de 2009 [Contacte con INFORMACION.es](#) | [RSS](#)**informacion.es**
El periódico de la provincia de AlicanteNOTICIAS
Ciencia

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB

Google™

EDICIONES MULTIMEDIA SECCIONES DEPORTES OPINIÓN PARTICIPACIÓN CINE Y TV SERVICIOS

España Internacional Economía Bolsa y Mercados Sucesos Deportes Sociedad Cultura **Ciencia** Tecnología Gente Fotos actualidad

[Información.es](#) » [Ciencia](#)

INVESTIGACIÓN

El consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos

☆☆☆☆☆

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.

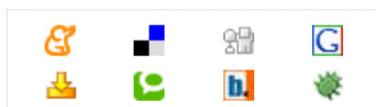
De hecho, la melatonina, conocida como la "hormona de la oscuridad", se emplea actualmente en la industria farmacéutica para diseñar medicamentos sintéticos derivados de ella, que suponen una herramienta terapéutica "muy interesante" para el tratamiento de las alteraciones del sueño.

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 »](#)

Comente esta noticia

VER MÁS OFERTAS AQUÍ



Desktop Dimension Dimension Xps.
Tecnología con garantía DELL.

3.792,55 €



Información sobre alergias. Conoce los niveles de alérgenos, información actualizada.

Gratuito



Si no tienes internet es porque no quieres. ADSL 20 Mb + llamadas+ router wifi gratis por 9,95 euros al mes.

9,95 €

Envío De SMS Masivos - Máxima Calidad Garantizada
Cobertura Mundial. Alta Gratis www.Mensatek.com/SMSMasivo

[Anuncios Google](#)

HEMEROTECA

[Volver a la Edición Actual](#)

BUSCADOR VIVIENDA

Operación
comprar
alquilarTipo de inmueble
viviendas
obra nueva
habitación
oficinas
locales o naves
garajesProvincia
álava
albacete
alicante
almería
andorra
asturias[Anunciese gratis](#)[Buscar](#)El portal inmobiliario de [INFORMACION](#)

EL ESCAPARATE.ES

 [Envíenos su foto-denuncia](#)

EDICION IMPRESA

 [Entra e infórmate](#)CONÓZCANOS: [CONTACTO](#) | [INFORMACION](#) | [LOCALIZACIÓN](#) | [CLUB INFORMACION](#) | [PROMOCIONES](#)PUBLICIDAD: [TARIFAS](#) | [CONTRATAR PRENSA](#) | [CONTRATAR WEB](#)**informacion.es**
El periódico de la provincia de AlicanteINFORMACION.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 INFORMACION.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.


Difusión auditada por OJD[Aviso legal](#)Otros medios del grupo [Editorial Prensa Ibérica](#)

Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | La Opinión A Coruña | La Opinión de Granada | La Opinión de Málaga | 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 | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas