



Edición en galego | Rss

Edición Impresa: [Servicios](#) | [Diario en PDF](#) | [Monográficos](#)

La Voz de Galicia.es

[lavoz.es](#) | [tienda](#)

[empresas](#)

buscar

[PORTADA](#) [GALICIA](#) [DEPORTES](#) [SOCIEDAD](#) [DINERO](#) [ESPAÑA](#) [MUNDO](#) [OPINIÓN](#) [PARTICIPA](#) [BLOGS](#) [OCIO Y CULTURA](#) [SERVICIOS](#) [CANALES](#) [TIENDA](#) [INMO](#) [MOTOR](#) [EMPLEO](#)
[Gente](#) [Tendencias](#) [Tecnología](#) [Canal Si](#) [La Guía TV](#) [Hoy mujer](#) [XLSemanal](#)

MEDICAMENTOS

Descubren que el consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos

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».

EFE | 11/5/2009 | Actualizada a las 14:36 h

Valoración (3 votos)

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.

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 hoy la universidad granadina en un comunicado.

De hecho, la metalonina, 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 ¿Cómo compartir?



Noticias + vistas | Vídeos | Álbumes

1. [Guillermo Vázquez hará la transición](#)
2. [Un tejado neumático](#)
3. [Los secretos de belleza de Gordon Brown, olvidados en un taxi](#)
4. [Patricia Conde enseña la ropa interior en el programa «Sé lo que hicisteis...»](#)
5. [Un cirujano profesional de la política que dirige a la policía, usa la retranca y ahora sustituye a Quintana](#)

Canal Compras - Ver Más



Lamparita de Noche Cochecitos.
No lo encontrarás más barato. **32,90 €**



Ofertas de vacaciones.
TravelJungle busca y compara por ti las mejores tarifas. **Consultar**

Busca ofertas y compara precios

Acceso a las categorías

[Televisores](#) [Portátiles](#) [Moda](#)
[Imagen & Sonido](#) [Deportes](#) [\[+Más\]](#)

AHORA EN PORTADA DE LAVOZ.ES

- [Zapatero abre el debate del estado de la nación con la crisis como eje central](#)
- [La agencia de publicidad gallega Reclam, premiada en el Festival de Málaga](#)
- [Un hombre resulta herido por disparos de arma de fuego en Ourense](#)
- [La compraventa de vivienda acumula una caída del 34,2% en el primer trimestre](#)
- [Intervalos nubosos con chubascos dispersos](#)
- [El «Atlantis» parte hacia la última reparación del telescopio Hubble](#)
- [Muere el hijo del actor Michael Landon](#)
- [Cuatro hombres armados huyen tras volcar su coche en Salamanca](#)
- [El presunto criminal nazi Demjanjuk llega a Alemania para ser juzgado](#)
- [Brigadistas acusados de un fuego dicen que esa noche estaban en clubes de alterne](#)