
Noticias de Sanidad del 11 de Mayo de 2009

El consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos, según un estudio

17:07h. Fuente: EUROPA PRESS

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".

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 restablece los ritmos en estas personas, incluido el sueño/vigilia, sincronizándolos a un período de 24 horas.

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. La Agencia Europea de Medicamentos (EMA, 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.

Noticias de Sanidad del 11 de Mayo de 2009

El consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos, según un estudio

17:07h. Fuente: EUROPA PRESS

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".

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 restablece los ritmos en estas personas, incluido el sueño/vigilia, sincronizándolos a un período de 24 horas.

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. La Agencia Europea de Medicamentos (EMA, 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.