

¿Todavía no conoces **Horoscopo Manía**? Entra ahora y recibe gratis el **Horóscopo diario** en tu e-mail!

PUBLICIDAD



España, Lunes 11 de Mayo de 2009

NOTICIAS Medicina y Salud

► Medicina y Salud

Asistencia Sanitaria

Medicina

Salud

Nacional

Internacional

► Especiales

Previsiones

► De interés

Boletines

RSS

Archivo histórico

Enlaces

> Home > Noticias > Medicina y Salud > Asistencia Sanitaria > **El consumo de melatonina regula el sueño mejor que los somníferos, según un estudio**

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

MADRID, 11 (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.

¡Enhorabuena!

¡Eres el visitante 999.999! Has sido seleccionado a las 12:33 h como el posible ganador de un

AUDI A3 Cabrio • 20.000€ en efectivo
• Equipo Multimedia

En el caso de ser seleccionado,
[haz click aquí](#)

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.

Fuente: **europa press**

Publicación noticia: 11-05-2009, 17:07h.

Imprimir Añadir a favoritos Recomendar a un amigo/a

Otras noticias Asistencia Sanitaria

- 17:19 h. Baleares.-El Hospital de Son Dureta extrae la vesícula biliar a dos pacientes por el ombligo
- 16:42 h. Canarias.-Sanidad crea en Canarias un grupo multidisciplinar para un protocolo de actuación en Fibromialgia y Fatiga Crónica
- 16:38 h. Madrid.-El Hospital de Getafe imparte cursos a las enfermeras de lenguaje de signos

Boletín de noticias

Tu nombre

Tu dirección de correo

Categoría

Todas

Enviar

Servicios

- Buscador de internet
- Callejero
- Directorio de empresas
- Directorio Web
- Divisas
- El Tiempo
- Páginas amarillas
- Páginas blancas
- Traductor

Canales

- ADSL
- Alimentación
- Horóscopo
- Compras
- Contactos
- Formación
- Juegos
- Lotería de Navidad
- Monografías
- Móviles
- Viajes

Noticias

- Noticias
- Nacional
- Regional
- Internacional
- Cultura y ocio
- Economía y finanzas
- Deportes
- Sociedad
- Ciencia y tecnología
- Medicina y salud