

# Apuestan por el uso de la melatonina, hormona que segrega el cuerpo, como regulador del sueño frente a los somníferos

hace 25 mins

europa  
press

Los profesores del Instituto de Biotecnología de la [Universidad de Granada](#) (UGR) Darío Acuña-Castroviejo y Germaine Escames apuestan por la administración exógena de la melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo humano, como sustituto natural de los somníferos a la hora de corregir los desajustes del sueño que se producen cuando se altera el reloj biológico del hombre.

Según este expertos, la melatonina se presenta como un "magnífico regulador" del sueño, el cual "está llamado a sustituir a los somníferos, mucho más agresivos, para corregir el ritmo del sueño y la vigilia cuando se altera el reloj biológico del hombre".

Así lo confirma el estudio que estos especialistas han llevado a cabo durante varios años acerca de las propiedades de esta hormona natural que segrega la glándula pineal, según informó hoy la citada institución académica.

De hecho, la melatonina, denominada por muchos como 'hormona de la oscuridad', ya que se fabrica durante la noche, es empleada ya en la actualidad 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.

No en vano, la Agencia Europea de Medicamentos autorizó en el 2007 el uso de melatonina para este tipo de terapias, tras años de debate sobre la conveniencia de esta medida.

## TOMARLA A HORAS CONCRETAS

Ahora, el estudio de [la UGR](#) revela que la melatonina es una sustancia "de gran eficacia en el tratamiento de las alteraciones cronobiológicas del ciclo sueño/vigilia", si bien aclara 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, sus investigadores apuntan que "la falta de efecto de la melatonina se asocia, en la mayoría de las veces, a una inadecuada administración".

Los autores de este trabajo, publicado en la Revista de Neurología (2009), afirman que la melatonina endógena, esto es, la que segrega el propio organismo humano, desempeña un importante papel en la regulación circadiana del sueño, mientras que la melatonina exógena --la 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 (1-10 mg/día) restablece los ritmos en estas personas, incluido el sueño/vigilia, sincronizándolos a un período de 24 horas.

El uso de la melatonina para regular el sueño no es el único trabajo realizado en el Instituto de Biotecnología de [la UGR](#). En los últimos años, los profesores Acuña y Escames han demostrado que esta sustancia sirve también para frenar el envejecimiento celular, para tratar enfermedades como el Parkinson y para frenar la muerte celular provocada por procesos infecciosos agudos que afectan a todo el organismo y que se conoce técnicamente como sepsis.

Precisamente, en la actualidad tienen en marcha un ensayo clínico en Fase II para evaluar el efecto terapéutico de la melatonina en el shock séptico en pacientes, financiado por el Instituto de Salud Carlos III.

[Envía esta noticia](#)

[Compartir](#)

[Imprimir](#)