

**Buscas formación?**

- Actualidad
- Club a+
- Centros de Formación  
Alta Gratuita
- Anuncios / Clases
- Recomendados

[Inicio](#) / [Actualidad](#)

## Actualidad: Noticias

### Investigadores de la UGR dan con un remedio natural para combatir la falta de sueño

La melatonina es una hormona natural segregada por el propio organismo que ayuda a combatir algunas enfermedades o evita el envejecimiento celular. Ahora, el Instituto de Biotecnología de la UGR asegura que también es el gran sustitutivo de los sedantes.



**Ana Isabel Martínez**  
Redacción Aprendemas  
12/05/2009

[Imprimir](#)   
 [Enviar](#)   
 [Opinar](#)

Add to Google   
 MI YAHOO!   

Las personas que padezcan insomnio ya pueden olvidarse de los somníferos que cada noche se ven obligados a tomar para poder conciliar el sueño. Y es que según los investigadores Darío Acuña-Castroviejo y Germaine Escames, profesores del Instituto de Biotecnología de la Universidad de Granada (UGR), la melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo humano, es el mejor regulador del sueño.

De esta manera, los agresivos hipnóticos pueden ser sustituidos por dicha hormona, muy empleada hoy en la industria farmacéutica para el diseño de medicamentos sintéticos derivados de ella. Ahora, constituye un elemento muy interesante para tratar las alteraciones del sueño, algo que ya adelantó la Agencia Europea del Medicamento cuando en el año 2007 autorizó su uso para este tipo de terapias.

La melatonina *“es un cronobiótico de gran eficacia en el tratamiento de las alteraciones cronobiológicas del ciclo sueño/vigilia”*, explican los científicos de la UGR, y 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 investigadores destacan que *“su falta de efecto se asocia, la mayoría de las veces, a una inadecuada administración”*.

Mientras que la melatonina endógena (segregada por el propio organismo) *“desempeña un importante papel en la regulación circadiana del sueño”*, la melatonina exógena (administrada como fármaco) *“influye sobre aspectos del sueño como su latencia y su calidad”*. Ello se ha demostrado con pacientes ciegos, quienes no pueden valerse de la información del fotoperíodo para poder activar el marcapasos endógeno que genera la melatonina por la noche.

Este gran avance se suma al de otras investigaciones que el Instituto de Biotecnología de la UGR ha desarrollado con la melatonina, pues los profesores Acuña y Escames han demostrado también la efectividad de esta sustancia para frenar el envejecimiento celular, para tratar algunas enfermedades como el Parkinson o para frenar la muerte celular a causa de la sepsis.

\* \* \* \*

Más información:

[Universidad de Granada](#)

Contenidos relacionados en Aprendemas.com:

- [Drogas inteligentes: verdades, mentiras y otras alternativas](#)
- [El estrés y las metas personales aparecen con la vuelta al trabajo](#)
- [La mitad de los españoles sufre el ‘síndrome postvacacional’](#)
- [Ideas para no sucumbir ante los exámenes de septiembre](#)
- [Más Noticias de Formación, Educación y Empleo publicadas en a+](#)

[¿Quieres Opinar tú? | \[Volver al histórico de Noticias\]](#)

Add to Google   
 MI YAHOO!   

## Zona Usuarios

**Alta gratuita.** Reciba ahora gratis en tu email nuestra gaceta de formación.

email



Instituto Europeo Di Design - Barcelona

[Imprimir](#)  
[Enviar a amigo](#)

**Recibe nuestra gaceta con cursos, noticias, ofertas.**  
 Email

## Reportajes

**RSS** [Titulares RSS.](#)



**Selectividad 2009: adiós al tradicional examen**  
[Ver Reportaje](#)

**Bolonia, las dos caras de una misma moneda**  
[Ver Reportaje](#)

**Universidad Pública y Universidad Privada, frente a frente**  
[Ver Reportaje](#)

**Escuela Caixanova: líder en formación empresarial y MBA**  
[Ver Reportaje](#)

[Ver más Reportajes](#)

## Breves

**RSS** [Titulares RSS.](#)

**Gabilondo reprocha que se culpe a Bolonia de todo**  
El ministro de Educación, Ángel Gabilondo, ha pedido a los estudiantes españoles que vean el Proces...

**Arranca la Universidad Internacional del Mar**  
“Lo Apolíneo y lo Bático en las Tres Culturas” es el título que da nombre al curso con el que Unive...

**Peces-Barba hablará sobre democracia en la UNED**  
El ex presidente del Congreso de los Diputados y uno de los ‘padres’ de la Constitución Española, Gr...

**Medios de comunicación y sociedad, a debate**  
Segovia y Valladolid serán sedes el próximo miércoles día 13 de la 1ª edición de las Jornadas de Inv...

**La UMA lanza una web contra la droga**