

Publicidad



/ La Vida

Martes, 30 de noviembre de 2010. Actualizado a las 12:40h | Pamplona: 6º/0º

 ADN.es [Portada](#) [Local](#) [Actualidad](#) [La Vida](#) [Deportes](#) [Cultura & Ocio](#) [Televisión & Radio](#) [Opinión](#) [Fotos](#) [Videos](#) [f](#) [t](#) [Motor](#) [Servicios](#)

adn » lavida

Demuestran que la melatonina ayuda a controlar el aumento de peso

En ADN

EFE , Granada | hace 25 minutos | [Comenta](#) | [Votar](#)+ 0 - 0 | [Imprimir](#) [t](#) [Me gusta](#)

Científicos de la Universidad de Granada (UGR) han demostrado que la melatonina, hormona natural segregada por el cuerpo humano, sirve para controlar el aumento de peso sin necesidad de reducir la ingesta de alimentos y mejora el perfil lipídico en sangre.

Esta hormona se encuentra además en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como la mostaza, las Bayas del Goji, las almendras y pipas de girasol, el cardamomo, el hinojo, el cilantro y las cerezas, por lo que su consumo podría ayudar a controlar el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas.

Los investigadores, según han informado fuentes de la Universidad, han analizado los efectos de la melatonina sobre la obesidad, la dislipidemia y la hipertensión asociada a la obesidad en ratas Zucker jóvenes obesas diabéticas, un modelo experimental del síndrome metabólico.

Dado que los beneficios derivados de la administración de la melatonina se produjeron en ratas jóvenes, antes de desarrollar complicaciones metabólicas y vasculares, los científicos creen que la melatonina podría ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad y la dislipidemia.

Los autores del estudio destacan que, si estos hallazgos se confirman en humanos, la administración de melatonina y la ingesta de alimentos que la contienen podrían ser una herramienta que ayudase a combatir la obesidad y los factores de riesgo asociados a la misma.

Parte de los resultados de esta investigación acaban de ser publicados en la revista científica "Journal of Pineal Research".

+ 0 - 0 [Comenta](#) | [Imprimir](#) | [Suscribir](#) | [Compartir:](#)[t](#) [Me gusta](#)

0 votos

Otras noticias de [La Vida](#)

El 70% de contagios del VIH procede de gente que no sabe que está infectada

Más de 2.000 alumnos gallegos sin clase por el temporal de nieve y hielo

El violador en serie de San Sebastián admite una cuarta condena a ocho años

Menor de 13 años se quema un dedo al hallar pólvora en una nave y encenderla

La Vida: Noticias destacadas

El 70% de contagios del VIH procede de gente que no sabe que está infectada

Más de 2.000 alumnos gallegos sin clase por el temporal de nieve y hielo

El violador en serie de San Sebastián admite una cuarta condena a ocho años

[Ir a la portada de La Vida](#)

Publicidad

Última hora

Actualizado 12:50 h.

12:15 El ministro de Fomento insta a bajar los precios para dar salida al exceso de vivienda en España**11:53** La nieve pone enciende la alerta en media España**11:20** La prima de riesgo española marca un nuevo máximo histórico**00:48** El Camp Nou lleva en volandas a un Barça que desactiva el 'efecto Mou'**00:40** Ramos simboliza el descalabro blanco[Ver más noticias de Última hora](#)

Comentarios

Comenta

Mensaje

Nombre

Mail (no será publicado)

Normas de uso ([Aviso legal](#))

Recuerda que son opiniones de los usuarios y no de ADN.es.

ADN.es se reserva el derecho a eliminar aquellos comentarios que por su naturaleza sean considerados contrarios a la legislación vigente, ofensivos, injuriantes o no acordes a la temática tratada.



Abónete a Digital+. Todo el fútbol de Canal+ Liga y toda la programación de Canal+.

13,90 €

Busca productos, compara precios y ahorra ! **Ver más ofertas aquí**

Publicidad