



Nacional



Andalucía


**Margarita Benítez**  
 Coordinadora  
 de la Unión de  
 Consumidores

[Ver otras entrevistas](#)

**OPINIÓN**
*Sí, ¿pero de lo nuestro qué?*  
 Andrés Aberasturi

*UPy ¿qué?*  
 Rafael Torres

*El feo asunto de la pretendida candidatura de Cascos*  
 José Cavero

*El cambio que viene*  
 Fermín Bocos

*Las claves del 28-N*  
 Antonio Casado

*El padre de todas las derrotas*  
 Antonio Pérez Henares

*Los que juegan con este país*  
 Pedro Calvo Hernando

*Norma Duval cobra por el homenaje a su hermana*  
 Mabel Redondo

*Un programa para comérselo*  
 Manuel Montes


## Científicos granadinos demuestran que la melatonina combate la obesidad y sus enfermedades asociadas

Los expertos consideran que, a la luz de sus resultados, es previsible conseguir un descenso de la incidencia de enfermedades relacionadas con la obesidad y diabetes, que disminuyen la calidad y esperanza de vida de los obesos

Miriam Fortes / diarioDirecto 29/11/10

La melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo humano, no sólo no ayuda a controlar el **aumento de peso**, sino que es capaz de combatir la obesidad y sus enfermedades asociadas, según una investigación llevada da cabo por científicos de la **Universidad de Granada**. Además, este equipo de expertos ha demostrado que la melatonina también mejora el perfil lipídico en sangre, al reducir los triglicéridos, aumentar el colesterol-HDL y disminuir el colesterol-LDL.



Así, la melatonina se encuentra 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 a la obesidad y la dislipidemia.

Los investigadores 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.

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.

### Programa Erasmus

No obstante, otra peculiaridad de este estudio es que fue financiado y apoyado parcialmente por el Plan Propio de la Universidad de Granada, el grupo de investigación CTS-109 (Junta de Andalucía) España, y la movilidad de los investigadores por el programa Erasmus Mundus (Comisión Europea).

Los científicos de la UGR, pertenecientes al Instituto de Neurociencias y al Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina, han realizado este trabajo en colaboración con el Servicio de Análisis Clínicos del Hospital Universitario San Cecilio de Granada; el Departamento de Fisiología y Farmacología de la Universidad de Salamanca; el departamento de Farmacología de la Universidad de Jordania y el Servicio de Endocrinología del Hospital Carlos III de Madrid.

Los autores de este trabajo son los profesores **Ahmad Agil, Miguel Navarro, Rosario Ruiz, Sausan Abuamada, Yehia El-Mir y Gumersindo Fernández**.

Estos científicos creen que, a la luz de sus resultados, es previsible conseguir un descenso de la incidencia de enfermedades relacionadas con la obesidad y diabetes (cardiovasculares, entre las principales) que disminuyen la calidad y esperanza de vida de los obesos.


 Infórmate en  
[www.laCaixa.es](http://www.laCaixa.es)

 Ahorra hasta 500€  
 Compara


 Compartida, la vida es más.

**PERIODISMO PARTICIPATIVO**  
 ¡Envía tus Noticias!

-  Debate Directo
-  Haz noticia de tu Empresa
-  Instituciones
-  Tú, Periodista
-  Internet es Noticia
-  Examen Directo
-  Encuestas
-  Envía tu blog

**CANALES**
**El Tiempo**  
 Conoce el tiempo que hará en tu provincia
 
**Formación**  
 Encuentra la mejor formación
 
**Cartelera**  
 Todas las películas, todos los cines
 
**Televisión**  
 La programación de las principales cadenas
 
**Motor**  
 Novedades sobre el mundo de los coches
 
**Canal Inmobiliario**  
 Más de 250.000 anuncios
 