

Presente en cerezas, pipas o mostaza

Descubren que la melatonina es una hormona clave para adelgazar

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.

[Me gusta](#)

A 24 les gusta una página. [Regístrate](#) para ver qué les gusta a tus amigos.

Esta hormona **melatonina** 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**'.

Terra | Noticias:

[Noticias](#) | [Inicio](#) | [España](#) | [Mundo](#) | [Local](#) | [Sucesos](#) | [Gente y Cultura](#) | [Especiales](#) | [Vídeos](#) | [Fotos](#) |

[RSS Terra Noticias](#) | [Página Inicio Terra Noticias](#) | [Mapa Web](#) |

Otros enlaces:

[Conoce Terra en otros países](#) | [Aviso e Información legales](#) | [Anúnciate](#) | [Política de privacidad](#) | [Copyright 2010](#) | [Telefónica de España, S.A.U](#) |