

La melatonina ayuda a regular el aumento de peso

hace 2 horas 20 mins



GRANADA, 29 (EUROPA PRESS) Científicos de la [Universidad de Granada](#) (UGR) "han demostrado" que la melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo humano, sirve para controlar el aumento de peso, incluso sin reducir la ingesta de alimentos, y mejora el perfil lipídico en sangre, al reducir los triglicéridos, aumentar el colesterol-HDL y disminuir el colesterol-LDL.

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, un modelo experimental del síndrome metabólico, informa en un comunicado [la UGR](#).

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

Este estudio 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. 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.

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

Compartir

tweet 0

Envía esta noticia

Compartir

Imprimir