

Buscar

A Fondo	León	El Bierzo	Provincia	Castilla y León	Opinión	Cultura	Deportes	Economía	Más actualidad	Multimedia	Servicios	Canales	Participa
---------	------	-----------	-----------	-----------------	---------	---------	----------	----------	----------------	------------	-----------	---------	-----------

## Demuestran que la melatonina ayuda a controlar el aumento de peso

30/11/2010 Efe. Granada

[comentarios](#)
[enviar](#)
[imprimir](#)
[valorar](#)
[añade a tu blog](#)

Como continuación a su apoyo 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 hormona 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 sobre esta hormona 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».

[comentarios](#)
[enviar](#)
[imprimir](#)
[valorar](#)
[añade a tu blog](#)

Comparte

[Siguiente noticia en Salud y Bienestar Social \(7 de 9\)](#)

## Anuncios Google

**Clinicas Dorsia**

tf. 902367742 - Llama ya Dorsia- 19 clínicas - 10 años  
[www.Dorsia.es](http://www.Dorsia.es)

**Ofertas de pisos en León**

Portal Inmobiliario en León con anuncios actualizados a diario  
[www.leonbuscon.com/pisos\\_leon](http://www.leonbuscon.com/pisos_leon)

**Parafarmacia Andorra**

Productos para la salud y belleza. Productos para adelgazar.  
[www.parafarmaciaandorra.com](http://www.parafarmaciaandorra.com)

## Comentarios (0)

Esta noticia no admite comentarios.

Solo es posible comentar noticias de la edición del día.

[Siguiente noticia en Salud y Bienestar Social \(7 de 9\)](#)

**MEJOR MOTO del año 2011**  
 Tú decides qué motos ganan entra y VOTA en:  
[www.mejormotodelaño.net](http://www.mejormotodelaño.net)

## DESTACAMOS



**REVISTA**  
 - El aliado de León en el mar  
 - La fábrica atrapada en el ayer



**MUSAC**  
 - El Musac lleva un Radar a Guadalajara



**VIDA SOCIAL**  
 - Sara aumenta su pecho  
 - El desnudo de la novia de Ronaldo



**HUMOR**  
 - Viñeta de Juárez

## CLUB DE PRENSA



**JORNADAS**  
 - Patrimonio leonés  
 - Salud 2010



**ENFIAMOS TU FOTO**  
 -Vuestras fotos (I), (II) (III) y (IV)

**Un iPad**

## NUESTRAS FIRMAS



**CORNADA DE LOBO**  
 Pedro G. Trapiello

## AGENDA DE OCIO



Cartelera, conciertos, exposiciones, teatro y otros eventos



**ESPECIAL LA LIGA**  
 Ligas BBVA y Adelante: equipos, resultados, clasificaciones...



**SORTEOS**  
 Consulta los resultados de todos los sorteos de loterías y apuestas...

## PaginasAmarillas.es

¿Qué buscas?

Todas las provincias

OK

## OTROS

**Consulta el tiempo**

**ADSL 10 Mb con Aula 365**  
 Este curso ayudar a tus hijos puede ser más sencillo. Compartida, la vida es más.