



F 44°

C 7°

Compra \$12.57

Venta \$12.87



Me entiende

Inicio
Información
Opinión
Multimedios
Especiales
Nosotros

Local
Nacional
Internacional
Negocios
Cancha
Magazine
Gente y Estilo
Paladar



MIE

22

DIC

2010

03:10



RSS

 **Magazine** La melatonina ayuda a regular el aumento de peso

La melatonina ayuda a regular el aumento de peso

Me gusta

Fotos



Melatonina ayuda a regular el aumento de peso
Foto de:Agencias

Agencias
2010-12-22
00:24:36

Consumir almendras, semillas de girasol o cerezas, puede ayudarnos a controlar nuestro peso. La razón está en que contienen melatonina. Científicos de la Universidad de Granada 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. Además, la melatonina mejora el perfil lipídico en sangre, al reducir los triglicéridos, aumentar el colesterol-HDL y disminuir el colesterol-LDL.

Esta sustancia se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como la mostaza, las almendras y semillas 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.

Obesidad, dislipidemia e hipertensión

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 y diabéticas, un modelo experimental del síndrome metabólico. Parte de los resultados de esta investigación acaban de ser publicados en la revista científica Journal of Pineal Research.

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.

Comentarios

Norte no se hace responsable por las opiniones emitidas en este espacio. Los comentarios aquí publicados son responsabilidad de quién los escribe.

Norte no permite la publicación de mensajes anónimos.

Norte se reserva el derecho de eliminar aquellos mensajes que utilicen un lenguaje no apropiado y/o que vaya en contra de las leyes mexicanas, y en caso de reincidencias, bloquear permanentemente a cualquier usuario de comentar en nuestro sitio.

Nombre:

eMail:

Comentario:

No Existen Comentarios. Te invitamos a expresar tu opinión