

## EROSKI CONSUMER

# La melatonina podría ayudar a regular el aumento de peso

**Mejoraría el perfil lipídico en sangre, al reducir los triglicéridos, aumentar el colesterol-HDL y disminuir el colesterol-LDL**



Me gusta

A 2 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

5 de diciembre de 2010

La melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo humano, podría ayudar a regular el aumento de peso, incluso sin reducir la ingesta de alimentos, y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad, según se desprende de un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada (UGR). Los resultados del informe indican que además de controlar el aumento de peso, la melatonina mejora el perfil lipídico en sangre, al reducir los triglicéridos, aumentar el colesterol-HDL y disminuir el colesterol-LDL.

La [melatonina](#) se localiza 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, mejorar el perfil lipídico en sangre, al reducir los triglicéridos, aumentar el colesterol-HDL y disminuir el colesterol-LDL.

Los investigadores, pertenecientes al Instituto de Neurociencias y al Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina de la UGR, analizaron 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", explicó la Universidad de Granada.

Según los autores del estudio -los profesores Ahmad Agil, Miguel Navarro, Rosario Ruiz, Sausan Abuamada, Yehia El-Mir y Gumersindo Fernández-, 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".

La investigación se realizó 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. Sus autores consideran 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 del estudio aparecen publicados en la científica "Journal of Pineal Research".

Me gusta

A 2 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

---

[Accesibilidad](#) [Mapa Web](#) [Autores de las imágenes](#) [Creative Commons de esta página](#)

---