

## vida / salud

HOME NACIONAL INTERNACIONALES ECONOMÍA DEPORTES ESCENARIO VIDA TECNOLOGÍA MULTIMEDIA OPINIÓN EDICIÓN IMPRESA SMS

Salud Ciencia Familia Moda & Estilo Remembranzas

02/05/11 - 09:49 SALUD

# La melatonina podría ayudar a regular el aumento de peso

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que la melatonina, una hormona natural sirve para controlar el aumento de peso, incluso sin reducir la ingesta de alimentos. También reduce los triglicéridos, aumenta el colesterol-HDL y disminuye el colesterol-LDL.

1



Foto: www.analitica.com

1 de 1

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.

### INVESTIGACIÓN EN RATAS

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.

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.

### TRABAJO EN COLABORACIÓN

Este estudio fue financiado y apoyado parcialmente por el Plan Propio

## último momento

Nacional Internacional Deportes

- 00:00 Seguridad será tema principal en la...
- 00:00 Embajada emite advertencia
- 00:00 Mundo elogia logro contra el terrorismo
- 00:00 AJM solicita juzgados de Tránsito
- 00:00 TSE convoca a elecciones para el 11 de...
- 00:00 Ríos tienen más caudal por la lluvia ...
- 00:00 Andrés Sánchez: "El Estado debe..."
- 00:00 Honduras detiene a narcotraficantes
- 00:00 Expertos ven débil libertad
- 00:00 Procesados rechazan extradición

### Herramientas

imprimir    achicar  
 enviar    agrandar  
 comentar    compartir

### Actividad reciente

facebook

You need to be logged into Facebook to see your friends' activity

**Encuentran con GPS una ciudad maya oculta en la selva petenera**

518 personas han compartido esto.

**Osama bin Laden está muerto**

289 personas han compartido esto.

**Juan Aguirre gana competencia**

372 personas han compartido esto.

**Van 6.74 millones de guatemaltecos aptos para votar**

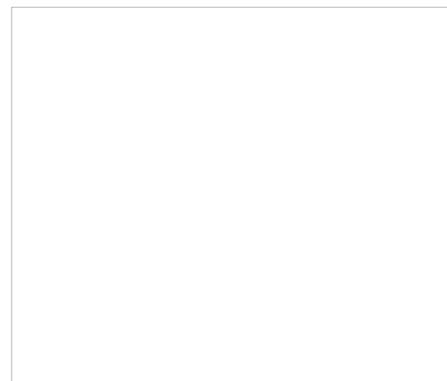
175 personas han compartido esto.

 Plug-in social de Facebook

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.

(con información de [www.neomundo.com.ar](http://www.neomundo.com.ar))



---

### Escriba su comentario

Nombre y Apellido

Dirección de email

Comentario

Acepto los términos y condiciones

ENVIAR

La finalidad de este servicio es sumar valor a las notas y establecer un contacto más fluido con nuestros lectores. Los comentarios deben acotarse al tema de discusión. Se apreciará la brevedad y claridad de los textos, y el buen uso del lenguaje: las malas palabras y los insultos no serán publicados.

---

### Más noticias de Salud

**12/11/2010 SALUD** - Estimulación eléctrica del cerebro mejora la habilidad matemática

**19/11/2010 SALUD** - Factores de riesgo para padecer cáncer de pulmón

**29/04/2011 SALUD** - Examen de cinco minutos para detectar autismo

**29/04/2011 SALUD** - El peso de las mochilas producen dolores de espalda

**29/04/2011 SALUD** - Consejos para tener un abdomen tonificado

[Home](#)

[Noticias](#)

[Economía](#)

[Deportes](#)

[Escenario](#)

[Vida](#)

[Revistas](#)

[RSS](#)

[Contacto](#)

© Copyright 2011 Prensa Libre. Derechos Reservados.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este sitio web sin autorización de Prensa Libre.