



Un nuovo studio mostra che la melatonina può essere utile nel controllo del peso e nella prevenzione delle malattie cardiache - Foto: ©photoxpress.com/Andrey Kiselev



## L'uso di melatonina può facilitare il controllo dell'aumento di peso e bilanciare i livelli di colesterolo, abbassando quello cattivo (LDL) e aumentando quello buono (HDL)

L'ormone melatonina, già noto per l'uso nel favorire il sonno, oggi pare possa essere utile anche nel controllo del peso corporeo e nel contrastare le malattie vascolari e cardiache, secondo un nuovo studio.

I ricercatori dell'Università di Granada (Spagna) hanno condotto uno studio su modello animale per valutare gli effetti della melatonina. Questo ormone prodotto dal nostro organismo, tra gli altri, si trova anche in piccole quantità in alcune verdure e frutti tra cui la senape, le mandorle, i semi di girasole, il finocchio, le ciliegie. L'assunzione di questi cibi, o altri che lo contengono, potrebbe quindi sopperire a una inadeguata produzione da parte dell'organismo. Integrare, dunque, può essere un mezzo per favorire il controllo dell'aumento di peso e prevenire malattie cardiache associate a obesità e dislipidemia.

I risultati dello studio sono stati in parte pubblicati sul *Journal of Pineal Research*, e mostrano come la melatonina abbia avuto effetti considerevoli sui topi obesi e diabetici. In particolare, l'ormone è stato benefico nei topi che non avevano ancora sviluppato una malattia metabolica o al cuore. Da questo, i ricercatori hanno ipotizzato che la melatonina potrebbe aiutare a prevenire le malattie cardiache associate a obesità e dislipidemia.


Infine, gli autori dello studio affermano che, se questo dato sarà confermato nell'uomo, la somministrazione di melatonina e alimenti contenenti questo ormone potrebbe essere un utile strumento per combattere l'obesità e il rischio a essa associato.

[lm&sdp]

### [Annunci Premium Publisher Network](#)

 **Tutte le offerte d'Italia**  
Consulta la mappa dei deal e trova il risparmio che ti interessa.  
[Clicca per saperne di più](#)

 **Lavoro: Nuove Opportunità**  
Iscriviti al corso per diventare Conciliatore. Chiama il numero verde.  
[www.mediatoriconciliatori.it](http://www.mediatoriconciliatori.it)

 **Laurea a Tutte le Età**  
Hai più di 30 Anni e non sei ancora Laureato? Chiedi informazioni.  
[www.cepu.it](http://www.cepu.it)