

## Sovrappeso e colesterolo alto: la melatonina aiuta a combatterli

Pubblicato da Paola74, Martedì, 3 Maggio 2011.



**Sovrappeso** e **colesterolo alto** sono diventati fedeli compagni dell'uomo e della donna contemporanei. La verità è che per quanto siamo edotti sul fatto che mantenere un giusto peso corporeo, svolgere regolare **attività fisica**, mantenere uno stile di vita salutare e **mangiare** cibi sani e freschi siano l'unico modo possibile per garantirci una vita lunga e sana, le cattive abitudini, la pigrizia e la mancanza di autocontrollo ci impediscono di attenerci a queste semplici regole. Risultato? Sempre a combattere con chilette in più, girovita che si allarga e **colesterolo "cattivo", o LDL, che supera i livelli di guardia**.

I problemi e le **patologie** cardiovascolari e **metaboliche** che sono diventate la prima causa di morte nel mondo occidentale, derivano sostanzialmente da questo stile di vita poco salutare. Tuttavia, ogni tanto giungono dalla **ricerca medica** delle scoperte che ci possono venire incontro in modo assolutamente naturale. Ad esempio, parliamo di **melatonina**.

E' un **ormone** prodotto dal nostro organismo, che, tra l'altro, è già ben noto per il suo ruolo nei meccanismi del sonno, e che a quanto dimostrato dai ricercatori spagnoli, avrebbe anche il potere di regolare **peso corporeo** e **grassi** nel sangue. Gli studiosi dell'Università di Granada, infatti, hanno condotto una sperimentazione su modello animale, riuscendo a scoprire come la melatonina avesse effetti benefici sui topolini obesi e **diabetici**, aiutandoli a recuperare un certo equilibrio metabolico.

L'ormone si è dimostrato particolarmente efficace a livello di **prevenzione**, facendo pensare che sarebbe davvero un'ottima strategia quella di **contrastare l'insorgenza di malattie cardiache** associate a sovrappeso e colesterolo alto proprio incrementando l'assunzione di melatonina.

A tal proposito, bisogna sapere che alcuni **alimenti** contengono piccole quantità di melatonina, essi sono i finocchi, le mandorle, i semi di girasole, le ciliegie. Una **dieta** in cui siano sempre presenti questi cibi e, magari, anche un piccolo aiuto dagli **integratori** in commercio, potrebbe davvero dare una mano a perdere peso o a non acquistarlo e ad **abbassare** il colesterolo nel sangue.

© 2005 **Tutto Gratis** Italia S.p.A.