

Radio Granada

C A D E N A
SER2SER2
m8
escucha con n

Noticias

Deportes

Andalucía 25-M

Cultura y Ocio

SER Cofrade

Fonoteca

Participación

RSS de las noticias

Síguenos en Twitter

Síguenos en facebook

Viernes, 16 d

Analizan los beneficios de la melatonina y el tratamiento bright light para mejorar el rendimiento físico

15/03/2012 | Archivado bajo: UGR - Educación | Enviado por: Redaccion



¿Funcionan la melatonina y el tratamiento bright light para mejorar el rendimiento físico? A esta pregunta dará respuesta mañana viernes, día 16 de marzo, a las 12 horas el profesor Greg Atkinson, catedrático de la Universidad John Moores de Liverpool (Reino Unido). La entrada será libre, y el acto se enmarca dentro del programa del Máster de Investigación en Actividad Física y Deporte de la Universidad de Granada, que dirige el profesor Raúl Arellano.

El profesor Greg Atkinson es catedrático especialista en cronobiología, y un profesional de reconocido prestigio internacional en el ámbito de las Ciencias del Deporte y de la Salud. Autor de valiosos trabajos específicos sobre la materia, es editor jefe de revistas JCR y miembro de la British Medical Association.

Los beneficios de la melatonina

Su conferencia en la Universidad de Granada analizará cómo ayuda la melatonina, una hormona que se encuentra en forma natural en el cuerpo pero que también puede consumirse como suplemento, a mejorar el rendimiento físico de una persona y a regular su sueño. No en vano, los investigadores creen que en la actualidad son muchos los deportistas británicos que están consumiendo melatonina para mejorar su rendimiento de cara a los Juegos Olímpicos de Londres. Está demostrado que esta sustancia, consumida en grandes cantidades, ayuda además a mejorar el estrés oxidativo.

Por su parte, el tratamiento bright light es una novedosa terapia de luces con una frecuencia determinada que ayuda a regular las fases del sueño para conciliarlo. Este tratamiento permite a personas con insomnio controlar estas fases y tiene grandes beneficios tanto a nivel fisiológico como a nivel de variabilidad de la frecuencia cardíaca.

Comparte

0 Me gusta 11



Una respuesta a Analizan los beneficios de la melatonina y el tratamiento bright light para mejorar el rendimiento físico

 melatonina
15/03/2012 - 14:22

Enhorabuena a los promotores de la idea que contribuyen con este tipo de actos a hacer conocer la melatonina desde una vertiente científica, como lo que es, una molécula con mil posibilidades, lejos de la charlatanería y desconocimiento que sobre sus acciones, lamentablemente existe.

[Responder](#)

Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados *

 sigue en directo la emisión
Radio Granada
escucha con nosotros la

@radiogranada en Tv

Detenido un joven por causar daños a menos 15 vehículos estacionados
<http://t.co/yt9iELgN> 3 minutos ago

Primavera 'adelantada' en #Granada
<http://t.co/U2VD85e6> 34 minutos ago

Tercera División: El Loja y el Marbella consolidarse en los puestos de promoción
<http://t.co/LFwHiqzK> about an hour ago

Reapertura de la exposición de 'La profundidad de la piel'
<http://t.co/...> hour ago

Carlos Martins: 'El sábado sólo voy a jugar'
<http://t.co/45F6ofte> about 12 hours ago

la web de SER2



últimas noticias en Radio Granada

Primavera 'adelantada' en Granada
Un centenar de agentes de la Policía Nacional en Granada, junto a efectivos de la Guardia Civil, para el control de la circulación de vehículos.
[Leer más](#)

Detenido un joven por causar daños a menos 15 vehículos estacionados
La Policía Nacional ha detenido en Granada a un joven de 24 años al que se le atribuyen los daños a los vehículos.
[Leer más](#)

Tercera División: El Loja y el Marbella consolidarse en los puestos de promoción
Los equipos granadino y Loja se enfrentaron en un partido que terminó con victoria del Loja por 1-0.
[Leer más](#)

Reapertura de la exposición 'La profundidad de la piel'
El Centro de Cultura Contemporánea de Granada ha reabierto la exposición 'La profundidad de la piel' de Carlos Martins.
[Leer más](#)