

**10€ + 500 = 50€**  
de saldo minutos de regalo

**simyo**  
MI PROPIA TELEFONÍA MÓVIL

martedì, aprile 17th, 2012

## La melatonina aiuta a controllare il peso e prevenire le malattie cardiache



L'ormone melatonina, già noto nel favorire il sonno, oggi pare possa essere utile anche nel controllo del peso corporeo e nel contrastare le malattie vascolari e cardiache. A dirlo sono i ricercatori dell'Università di Granada (Spagna) che hanno condotto uno studio su modello animale per valutare gli effetti della melatonina. I risultati della ricerca 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 in quei roditori che non avevano ancora sviluppato una malattia metabolica o al cuore. Da questo, gli scienziati hanno ipotizzato

che la melatonina potrebbe aiutare a prevenire le malattie cardiache associate a obesità e dislipidemia. 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. Se la ricerca sarà confermata anche 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.