



Test Alzheimer Positivo?

Keruve® Reloj GPS + Localizador. No Cierres la Puerta, Déjale Pasear
Keruve.es/Alzheimer [Gestión anuncios](#)

ESTÁS EN: [PORTADA](#) [CIENCIA](#) MELATONINA Y EJERCICIO CONTRA EL ALZHEIMER

27 SEPTIEMBRE 2012. 13:09

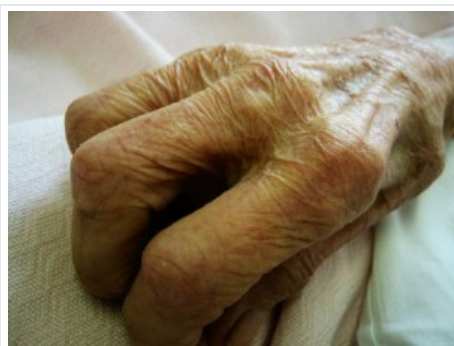
Melatonina y ejercicio contra el alzheimer

Publicado por SINC el 26 Septiembre 2012 en Ciencia | 1 comentario

22 3

La melatonina y el ejercicio se alían contra el alzheimer en ratones

Distintas terapias antienvjecimiento combinadas suman años de vida



En patologías como la fatiga crónica y el propio envejecimiento existen datos, aunque no definitivos, de los beneficios de la melatonina. Imagen: Sarchi.

La combinación de dos terapias neuroprotectoras, el ejercicio físico voluntario y la ingestión diaria de melatonina, ha resultado tener un efecto sinérgico contra el deterioro cerebral en roedores que poseen tres mutaciones de la enfermedad de Alzheimer.

Un estudio realizado por investigadores del Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB), en colaboración con la Universidad de Granada y la Universidad Autónoma de Barcelona, muestra en roedores los efectos combinados de dos terapias neuroprotectoras contra el alzhéimer.

El ejercicio físico voluntario y la ingestión diaria de melatonina, conocida por sus efectos en la regulación del ritmo circadiano, presentan un efecto sinérgico contra el deterioro cerebral en el ratón 3xTg-AD, que expresa tres mutaciones de la enfermedad de Alzheimer.

“Desde hace años se sabe que distintas terapias antienvjecimiento combinadas suman años de vida, como es el caso del ejercicio físico, la dieta mediterránea y no fumar”, explica a SINC Coral Sanfeliu, del IIBB. “Ahora la melatonina, la hormona del sueño, también parece tener efectos antienvjecimiento importantes”.

Los expertos analizaron el efecto combinado del deporte y la melatonina en estos ratones 3xTg-AD que se encontraban en una fase inicial del alzhéimer, con dificultades de aprendizaje y alteraciones del comportamiento como ansiedad y apatía.

Los ratones se dividieron en un grupo control y tres grupos con diferente tratamiento: ejercicio –una rueda giratoria en la que podían correr ilimitadamente–, melatonina –una dosis equivalente a 10 mg/kg de peso corporal–, y la combinación de melatonina y ejercicio físico voluntario. Además, se añadió como referencia un grupo de ratones sin las mutaciones de la enfermedad.

“Tras seis meses, el estado de los ratones en tratamiento fue más próximo al de los roedores sin mutaciones que al estado de patología inicial, con lo que podemos hablar de reversión significativa de la enfermedad”, afirma Sanfeliu.

Los resultados, publicados en la revista Neurobiology of Aging, muestran una mejora general en el comportamiento, aprendizaje y memoria con los tres tratamientos.

Estos procedimientos también protegieron el tejido cerebral del estrés oxidativo, buena medida del exceso del péptido beta amiloide y la proteína TAU hiperfosforilada causado por las mutaciones. En el caso de las mitocondrias, el efecto combinado produjo un aumento de los marcadores de mejoría funcional analizados que no se vio por separado.

POPULAR | ÚLTIMAS | COMENTARIOS | TAGS



Quieren que Cuba vuelva a ser una colonia de España

4 COMENTARIOS



Apostasía del españolismo

4 COMENTARIOS



Autonomías sostenibles... a la francesa

3 COMENTARIOS



Catalunya, hacia la independencia

2 COMENTARIOS



De la incompetencia a la independencia

2 COMENTARIOS

Curso intensivo "El código de curación"

4 Minutos para vencer la Síndrome de fatiga crónica, problemas de salud, dolor y problemas emocionales

EL CÓDIGO DE CURACIÓN

Dr. ALEXANDER LOYD y Dr. BEN JOHNSON

Domingo, 7 de octubre de 2012
EcoNat, Palacio de Congresos Madrid

Dr. Alexander Loyd

El Libre pensador en Facebook

A 4,931 personas les gusta **El Libre pensador**.

Karlotti | Pau | Julio | Ricardo | A ndres
Juan | Jean | Luis | Antonio | Lola

SÍGUENOS EN TWITTER

2,655 seguidores

¿Estaría a favor de la

ÚLTIMOS VÍDEOS

Difícil traslación a los humanos

"El traslado a los pacientes de las terapias efectivas en modelos animales no siempre es consistente, ya que en los humanos la enfermedad evoluciona durante años y cuando aparecen las pérdidas de memoria el cerebro está muy deteriorado", señala la experta del IIBB.

Sin embargo, diversos estudios clínicos han descrito indicios de beneficios físicos y mentales inducidos por ambos tratamientos en enfermos de alzhéimer. Para los autores, mientras no se encuentre un tratamiento farmacológico adecuado, la adopción de hábitos de vida saludables son vitales para reducir el riesgo de aparición de la enfermedad y disminuir la severidad de sus efectos.

El debate de la melatonina

El uso de la melatonina, hormona sintetizada a partir del neurotransmisor serotonina, presenta efectos beneficiosos susceptibles de ser utilizados en la clínica humana. Con la autorización de la melatonina como medicamento en la Unión Europea desde 2007, los ensayos clínicos de esta molécula están en aumento. Tiene tanto promotores como detractores, sin que la evidencia científica haya reconciliado ambas posturas.

Según la Base de Datos Completa de Medicamentos Naturales (Natural Medicines Comprehensive Database), la melatonina es probablemente eficaz para los problemas de sueño en los niños con autismo y retraso mental y en personas ciegas; y posiblemente eficaz para el jet-lag, quemaduras solares y ansiedad antes de una cirugía.

"Sin embargo, otros estudios que usan la melatonina como medicamento indican su alta eficacia", explica a SINC Darío Acuña-Castroviejo, del Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud de la Universidad de Granada, que lleva años estudiando la melatonina.

El experto señala que existe ya un consenso internacional promovido por la Asociación Británica de Psicofarmacología –y publicado en el Journal of Psychopharmacology en 2010–, que establece la melatonina como la primera terapia elegida para el insomnio en pacientes de más de 55 años. Este consenso se está ahora trasladando también a los casos de insomnio infantil.

Su uso en enfermedades neurodegenerativas tiene cada vez más soporte científico en esclerosis lateral amiotrófica, en alzhéimer y en distrofia muscular de Duchenne.

"Aunque faltan todavía muchos estudios y ensayos clínicos para valorar las dosis de melatonina eficaces en una gran multitud de patologías, en todas aquellas que cursan con estrés oxidativo e inflamación, las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de la melatonina la hacen altamente recomendable", afirma Acuña-Castroviejo.

Es el caso de patologías como epilepsia, fatiga crónica, fibromialgia y el propio envejecimiento, donde existen datos, aunque no definitivos, de los beneficios de la melatonina.

Referencia bibliográfica:

García-Mesa Y, Giménez-Llort L, López LC, Venegas C, Cristófol R, Escames G, Acuña-Castroviejo D, Sanfeliu C. "Melatonin plus physical exercise are highly neuroprotective in the 3xTg-AD mouse". Neurobiol Aging 2012 Jun; 33(6):1124.e13-29.

Me gusta 22 Enviar **Twitter** 3

Email

Etiquetas: [alzheimer](#)

 [Imprimir artículo](#)



Acerca de SINC

Servicio de Información y Noticias Científicas (SINC), plataforma de ámbito estatal, vocación de servicio público y se sustenta sobre una herramienta en software libre. Las informaciones que difunde el SINC reflejan los trabajos de investigadores/as españoles en instituciones públicas y privadas tanto nacionales como internacionales.

[Ver todos los artículos de SINC](#) →

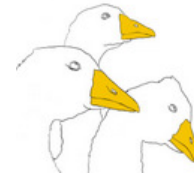
independencia de Cataluña?

NO
 Sí

Votar

Ver resultados
Polladdy.com

LA OCA



Hostal | Santel



Campaña solidaria a favor Asociación Autismo Aragón
0:22
Campaña solidaria a favor Asociación Autismo Ara...



Spot promocional de El Librepensador
0:46
Spot promocional de El Librepensador, diario líder...



Presentación en Zaragoza de la Cho-Oyu Ski Expedition (I)
4:32
Presentación en Zaragoza de la Cho-Oyu Ski Expedi...



Presentación en Zaragoza de la Cho-Oyu Ski Expedition (II)
8:14
Presentación en Zaragoza de la Cho-Oyu Ski Expedi...

Sábados en **AFAJARDA**

No te comas la olla **VEN** a comerte **UN PEROLO**



5€

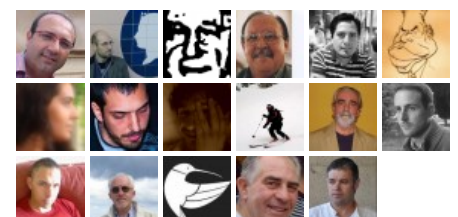
¡lo mejor siempre está por llegar!

NUESTROS PEROLOS

- Garbanzos con marisco
- Lentejas con foie
- Morros y cristianos
- Manitas de cerdo a la madrileña
- ...y todo lo que se nos ocurra
- Alubias con almejas
- Patatas a la Riojana
- Rancho aragonés
- Fabada

Información y reservas
636 653 832 - lafajarda@hotmail.es
horario comedor: de 13,00 a 16,00 horas
Polígono Industrial BTV - Ctra. Barcelona, km 333 - La Puebla de Alfindén

ARTICULISTAS DESTACADOS



[Ver listado completo de colaboradores](#)

UNA RESPUESTA