

Cirugía Miopía barato

Medprive.com/Miopia



Desde 750 €/ojo, en los mejores centros.Posibilidad de Financiación

Gestión anuncios ▶

▶ Dietas adelgazar

▶ Dietas de peso

▶ Adelgazar peso

▶ Quemar grasa

Gestión anuncios ▶



¿Quieres recibir un resumen de noticias diariamente?

El Jurista online

Empresariales

Noticias

Futuro

Usuarios

Ultimo momento

Vivir

mi Música



Buscar

Web www.ppn.com.py



ACTUALIDAD

Avisar por e-mail

Imprimir

06:57 hs. del 17 de Septiembre 2013

Asunción, Paraguay

Twittear

La melatonina aumenta la producción de grasa buena y ayuda a adelgazar

Por Ppn .com.py - 9/13/2013 - 17:06

Científicos españoles han descubierto que el consumo de melatonina ayuda a regular el aumento de peso porque estimula la aparición de "grasa beige", un tipo de células grasas que quema las calorías en lugar de almacenarlas. Esta sustancia está presente de forma natural en nuestro cuerpo pero también podemos obtenerla a través del consumo de alimentos como la mostaza, las almendras o las cerezas.

El grupo de investigadores, liderado por la Universidad de Granada (España), ha desvelado por primera vez las causas del beneficio metabólico atribuido a esta sustancia inherente a nuestro organismo. La melatonina es una hormona natural que segrega el cuerpo humano y que alcanza sus niveles más altos durante la noche (ante la falta de luz). Cumple una función de inducción al sueño fundamental para nuestro reloj biológico.

A través de la experimentación con ratas obesas diabéticas, los científicos detectaron que el consumo crónico de melatonina induce la aparición de "grasa beige", un tipo de grasa que, a diferencia del tejido adiposo blanco, no almacena calorías y ayuda a regular el peso corporal. Los niveles de esta "grasa buena" no sólo se vieron incrementados en las ratas obesas, sino también en los animales delgados que se usaron como grupo control.

La melatonina se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como la mostaza, las Bayas del Goji, las almendras y pipas de girasol, el cardamomo, el hinojo, el cilantro y las cerezas. Dormir a oscuras y consumir todos estos alimentos podría ayudar a controlar el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad y la diabetes.

Fuente: Muy Interesante



Judiciales

Corte aprueba reglamentación para matriculación de motocicletas



BERKEMEYER
DIVISION DE BIENES RAÍCES

Ver Berkemeyer Bienes Raíces en inglés

Encuesta Semanal

¿Confía en que el gobierno de Horacio Cartes pueda acabar con el grupo armado EPP?

Si

No

» ver « Votar

Servicios On-line

Mensajes a Celulares
=Elija Operadora= ▼

Tu Email / Tu Web
=Elija el Sitio= ▼

Asunción

