

# ¡Luces fuera por la melatonina!

Mujerhoy.com - Marisol  
Guisasola

- **Temas tratados:**

- **Dietas**

¿Sabías que **apagar todas las luces por la noche** -incluidos el móvil, el ordenador y cualquier otro aparato que tenga un piloto luminoso -puede **ayudarte a perder peso**, además de a dormir mejor? El efecto no es por miedo a la oscuridad, sino por la **melatonina**, una hormona natural que tu **glándula pineal** produce cuando estás en total oscuridad. Y es que la melatonina no sólo ayuda a conciliar el sueño, sino que controla la producción de muchas otras hormonas.

Un efecto menos conocido de la melatonina es que ayuda a producir **grasa beige**, llamada también “grasa adelgazante”. Al revés que la **grasa blanca**, que almacena calorías y provoca aumento de peso, la grasa beige ayuda a controlar el peso corporal.

Lo vieron investigadores de la Universidad de Granada y del Hospital Carlos III de Madrid en un estudio muy comentado, publicado en **Journal of Pineal Research**. Dieron agua con melatonina o solo agua a dos grupos de ratones. Al cabo de seis semanas, los que habían tomado el agua con melatonina tenían mayor porcentaje de grasa beige que los que tomaron agua sola, aunque todos seguían el mismo tipo de dieta. “Nuestro estudio ayuda a comprender por qué la melatonina tiene **beneficios como tratamiento antidiabético** y para el control de **lípidos en sangre**”, declaran los expertos.

Aunque estudios anteriores habían comprobado que las **temperaturas bajas** estimulan la conversión de grasa blanca en grasa beige, la idea de utilizar suplementos de melatonina suena más fácil que la de ¡vivir sin calefacción!! En cuanto a los posibles efectos secundarios de la melatonina, los autores del estudio aseguran que “es más segura que la mayoría de **analgésicos** que se venden sin receta y **no provoca somnolencia diurna ni adicción**, como pasa con muchos somníferos”.

Además de apagar todas las luces, cerrar bien las persianas por la noche y considerar la idea de tomar suplementos, puedes aumentar tus niveles de melatonina:

1. Exponiéndote a la **primera luz solar del día**, que resetea los ritmos circadianos.
2. **Incluyendo en tu dieta** arroz, almendras, piña, naranjas, pipas de girasol, cardamomo, hinojo, cilantro o cerezas, ricos en melatonina.

Como muestra, esta receta, que no se tarda nada en preparar: **arroz basmati integral con pipas de girasol, pavo y pasas**.

Pon a remojo 1 tazón de arroz basmati integral y reserva. En una cazuela con un chorro de aceite de oliva virgen extra, dora 1 cebolla muy picada y 2 dientes de ajo en láminas. Incorpora 1 tacita de pipas peladas y 150 gr de pechuga de pavo en dados y remueve un par de minutos. Añade el arroz escurrido, 1 cucharada de perejil picado y una tacita de pasas de Corinto y rehoga. Moja con 3 tazones de agua y salpimenta. Deja hervir el tiempo que indique el paquete de arroz. Deja reposar unos minutos antes de servir.

- [Imprimir](#)

- **Temas tratados:**

- **Dietas**

