

Regresa a la portada de Univision.com



Videos Mi Página Foros Chat Correo Móvil Compras

Uniclave Internet con Google™

Buscar

TRACFONE
El Celular Prepagado #1 en Estados Unidos• Sin contratos, ni
verificación de crédito.

HAZ CLIC AQUÍ



Autos Casa Deportes Dinero Entretenimiento Mujer Música Noticias PaginaU TV Vida

Amor y Amigos Educación Horóscopos Salud Sexo y Romance Viajes Foros

Enlaces Directos: [¿Quieres bajar de peso?](#) | [Videos de salud](#) | [Entérate](#)Salud > **Lo último**[Envía este artículo a un amigo](#) [Imprimir este artículo](#) [Escribe al editor](#)**Más en Univision.com**

- ▶ La película explosiva más explosiva del verano.
- ▶ Si lo vas a comprar o a vender. Entra antes aquí.
- ▶ Aquí encontrarás modelos para todos los gustos.
- ▶ Aprovecha al máximo los últimos días del verano.

Enlaces Relacionados

- ▶ Habichuelas con botulismo
- ▶ Café y ejercicio, contra cáncer de piel
- ▶ Avandia no es tan peligroso
- ▶ Pocos niños con VIH en terapia
- ▶ Terapia genética contra el sida

[▶ El secreto de la longevidad](#)**Fotos**Huesos de ex
chica Bond**Videos**Partículas
AsesinasMaribel no se
quitará los
quistes benignosPaquita con
úlceras por malos
ratos**Audio**[▶ Sobrepeso y bebidas gaseosas](#)[▶ Comida típica saludable](#)[▶ Mitos sobre la diabetes](#)**Infografías**[▶ Ponte en movimiento](#)**¿Jóvenes por siempre?**

Nuevos descubrimientos para no envejecer

Daniel Galilea, EFE

- ▶ ¿Inmortales?
- ▶ Varias hipótesis
- ▶ Lombrices reveladoras

Para algunos investigadores la clave para retrasar el proceso natural del envejecimiento del organismo se encuentra en la hormona melatonina, mientras que otros han descubierto un gen que no sólo puede alargar la vida, sino mejorar su calidad.

¿Inmortales?

El mítico río que confería la vida eterna a quienes se bañaban en sus aguas y que concedió una longevidad de muchos siglos al poeta Homero, según cuenta Jorge Luis Borges en su relato "El inmortal", probablemente no exista, pero la ciencia se está aproximando a otras fuentes de la juventud menos legendarias y más asequibles para conseguir vivir más años.

Un grupo de científicos de la Universidad de Granada (UGR), España, que estudian cómo retrasar el envejecimiento, afirman que una de sus claves está en la melatonina, una hormona segregada por la glándula pineal del cerebro, que participa en una gran variedad de procesos celulares, endocrinos y fisiológicos, y una de cuyas funciones consiste en regular los ritmos biológicos humanos.



Getty Images

La tercera edad podría desaparecer. Los científicos buscan la clave de la longevidad

Según los expertos españoles del Instituto de Biotecnología de la UGR, la melatonina consigue retrasar los efectos oxidantes e inflamatorios propios del envejecimiento celular.

Esta sustancia está presente en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como la cebolla, la cereza y el plátano, y cereales como el maíz, la avena y el arroz, además de plantas aromáticas, como la menta, hierba luisa, salvia o tomillo, así como en el vino tinto.

"El ser humano deja de producir esta neurohormona alrededor de los 30 años de edad, pero una dosis diaria de melatonina a partir de los 40 años no sólo parece neutralizar los efectos del envejecimiento, sino que también podría si no prevenir, al menos retrasar la aparición de enfermedades

Publicidad

Atrévete a mandarle un mensaje a ese desconocido. Puede ser tu ALMA GEMECLA



Suscríbete a amor y amigos

UNIVISION.com match.com

ligadas al paso de los años", según el profesor Darío Acuña, coordinador del estudio.

El estudio se efectuó con ratones con sus genes modificados para experimentar un envejecimiento celular acelerado, los cuales mostraron a los diez meses de vida –un lapso que en las personas equivale a siete décadas- efectos acusados de envejecimiento, como caída de pelo, tumores o menos capacidad de movimiento.

Se descubrió que si se les administra melatonina en el agua que beben a partir de su primer mes de vida, no aparecen los signos de envejecimiento y sus procesos internos asociados.

Los expertos prevén repetir sus ensayos en humanos para comprobar la eficacia y seguridad de la hormona, cuyo consumo en forma de suplementos y con el propósito de mejorar la salud y prolongar la juventud va en aumento en los países donde está autorizada.

Recomiendan prudencia

No obstante, los efectos de la melatonina son objeto de debate no son pocos los expertos que aconsejan prudencia, hasta que se obtenga una evidencia suficiente sobre sus virtudes y se conozcan los efectos de la hormona a largo plazo.

Los expertos de Granada reconocen que hacen falta más investigaciones sobre esta sustancia, ya que las

existentes han analizado los efectos protectores de la hormona sin que ahora se haya encontrado una evidencia definitiva sobre sus beneficios.

La melatonina la produce el cerebro de forma natural en pequeñas cantidades, y su síntesis y liberación se asocian al estímulo de la oscuridad y supresión de la luz.

Página: 1 | 2 | 3

Compara Precios



Lencería y Ropa Intima - Las marcas populares a los precios mas bajos

Nutrición y Forma
Botas y Zapatos
Cámaras Digitales
Muebles y Decoraciones

Enlaces Patrocinados

[Vea su anuncio aquí](#)

Quieres Bajar de Peso?

y coservarlo por toda la vida! Te ayudamos paso por paso
www.DietaParaIdiotas.com

Dieta Para Adelgazar

Pierde Peso Sin Dejar De Comer Análisis Nutricional Personalizado
www.DPromo.info

Adelgazar Con Salud

No encuentras forma de perder peso? Compara todas loas soluciones aquí.
www.quedque.es