

Estás en: [Sur.es](#) > [Andalucía](#) > [Últimas noticias](#) > [Un estudio demuestra que la melatonina ayuda a regular el aumento de peso](#)

ÚLTIMAS NOTICIAS DE ANDALUCÍA 12:50

# Un estudio demuestra que la melatonina ayuda a regular el aumento de peso

Agencia EFE

Granada, 10 sep (EFE).- 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 vivo en lugar de almacenarlas.

A diferencia del tejido adiposo blanco, que sí almacena esas calorías y provoca un aumento de peso, la grasa beige (también conocida como "grasa buena o adelgazante") ayuda a regular el control del peso corporal y, por lo tanto, sus beneficios metabólicos, ha informado hoy la Universidad de Granada.

En el estudio, publicado en la revista "Journal of Pineal Research", han participado investigadores del Instituto de Neurociencias de la Universidad de Granada, el Hospital Carlos III de Madrid y el Centro Científico Sanitario de la Universidad de Texas en San Antonio (Estados Unidos).

El trabajo ha permitido desvelar por primera vez un enigma hasta ahora desconocido: por qué razón la melatonina tiene beneficios metabólicos como tratamiento antidiabético y antihiperlipidémico.

Los investigadores analizaron en publicaciones previas los efectos de la melatonina sobre la obesidad, la dislipidemia, la hipertensión y la diabetes mellitus tipo 2 asociadas a la obesidad en ratas jóvenes obesas diabéticas, un modelo experimental del síndrome metabólico.

Los resultados obtenidos llevan a pensar que la clave está en que el consumo crónico de melatonina no sólo induce la aparición de esta "grasa beige" en las ratas obesas diabéticas, sino que aumenta su presencia en los animales delgados que se usaron como grupo control.

Las células de "grasa beige" están dispersas en depósitos del tamaño de una lenteja por debajo de la piel en la parte inguinal de ratas obesas diabéticas.

La melatonina es una hormona natural que segrega el cuerpo humano y que aumenta sus niveles de forma natural durante la noche (en la oscuridad).

También 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.

Publicidad



### Nuevo iPhone - 17€

Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco.

[www.megabargains24.com](http://www.megabargains24.com)



### El movil más competitivo

Con las Apps más exclusivas. Mapas y GPS gratis. Música en streaming con Mix Radio.

[www.nokia.com/es-es/](http://www.nokia.com/es-es/)



### Hotel 4\* en la Playa

Compara precios de hoteles entre más de 150 webs, encuentra tu hotel ideal y ahorra.

[www.trivago.es](http://www.trivago.es)



Powered by  SARENET

# SUR.es

© Diario SUR Digital, S. L.

ISSN 2173-0261. Registro Mercantil de Málaga, Tomo 1626, Libro 539, Folio 13, Sección 8, Hoja 19333, Inscripción 1ª C.I.F.: B48583579 Domicilio social en Málaga, Av. Dr. Marañón, 48 Correo electrónico de contacto [surdigital@diariosur.es](mailto:surdigital@diariosur.es) Copyright © DIARIO SUR DIGITAL, S.L. - Málaga. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio SUR "El periódico de Málaga y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Staff](#) | [Mapa Web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#)

#### ENLACES VOCENTO

ABC.es  
El Correo  
Elnortedecastilla.es  
Elcomercio.es  
SUR.es  
Qué.es  
La Voz Digital  
ABC Punto Radio  
hoyCinema  
Infoempleo  
Autocasion  
Mujerhoy  
Vadejuegos  
Grada360

Hoy Digital  
La Rioja.com  
DiarioVasco.com  
Ideal digital  
Las Provincias  
El Diario Montañés  
Laverdad.es  
Finanzas  
hoyMotor  
Guía TV  
11870.com  
Pisos.com  
Avanzaentucarrera.com  
[m.diariosur.es](http://m.diariosur.es)