

Melatonina ayuda a regular la obesidad, afirma estudio

Madrid, España.- Un estudio ha revelado que **el consumo de melatonina ayuda a regular el aumento de peso** porque estimula la aparición de grasa beige, que **quema las calorías en vivo en lugar de almacenarlas**.

Estas células grasas 'buenas', a diferencia del tejido adiposo blanco, que sí almacena esas calorías

Fuente: Servicio de Información y Noticias Científicas SINC y provoca un aumento de peso, ayudan a regular el control del peso corporal, según el trabajo, liderado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR), que ha sido publicado en la revista Journal of Pineal Research.

Los autores, pertenecientes al Instituto de Neurociencias de la UGR, el Hospital Carlos III de Madrid, y el Centro Científico Sanitario de la Universidad de Texas en San Antonio (EE UU), han desvelado por primera vez por qué razón la melatonina tiene beneficios metabólicos como tratamiento antidiabético y antihiperlipidémico.

El trabajo ha analizado 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 Zucker jóvenes, obesas y diabéticas, un modelo experimental del síndrome metabólico.

Según los autores, la clave está en que el consumo crónico de melatonina no sólo induce la aparición de esta grasa beige en las ratas obesas y diabéticas, sino que aumenta su presencia en los animales delgados que se usaron como grupo de control.

Las células de grasa beige se encuentran dispersas en depósitos del tamaño de una lenteja por debajo de la piel en la parte inguinal de ratas obesas y diabéticas Zucker, explican los científicos.

Hormona natural

La melatonina es una hormona natural que segrega el propio 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.

Estas observaciones, junto con el elevado perfil de seguridad farmacológica de la melatonina, hacen que esta hormona sea una herramienta potencialmente útil sola o como complemento de la terapia para la obesidad. 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 dislipidemia, indica el estudio.

El estudio, coordinado por el profesor de la UGR Ahmad Agil, ha demostrado que la administración crónica de melatonina sensibiliza el efecto termogénico de la exposición al frío, potencia el efecto termogénico del ejercicio y supone, por lo tanto, una excelente terapia contra la obesidad.

Una diferencia clave entre la grasa beige, que aparece al administrar melatonina, y la grasa blanca es que las mitocondrias de células de la grasa beige expresan niveles de la proteína UCP1, responsable de quemar calorías y generar calor, señalan los autores.

Este estudio ha sido financiado y apoyado parcialmente por el Proyecto Granada Research of Excellence Initiative on BioHealth (GREIB), el vicerrectorado de Política Científica e Investigación de la Universidad de Granada y el grupo de investigación CTS-109 de la Junta de Andalucía.

Tras este hallazgo científico, los investigadores confían en obtener la financiación necesaria para poder

continuar trabajando en esta línea, como señala el principal investigador, Ahmad Agil, “y poder lograr el fin último de este avance: confirmarlo en humanos, administrando melatonina para poder ayudar a combatir la obesidad y diabetes”.

**Su comentario se ha enviado correctamente, en cuanto lo verifiquemos quedara activo.
Gracias.**