

## La melatonina ayuda a regular el aumento de peso

SALUD REVISTA/ UGR | Granada



La melatonina se encuentra también en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como la mostaza, las Bayas del Goji, las almendras y las pipas, entre otras.

Científicos 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) ha desvelado por qué razón la melatonina tiene beneficios metabólicos como tratamiento antidiabético y antihiperlipidémico.

El motivo es 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.

Además el consumo crónico de melatonina no sólo induce la aparición de esta 'grasa beige' —al menos en los ensayos hechos en ratas obesas diabéticas Zucker— sino que aumenta su presencia en los animales delgados que se usaron como grupo control.

### Qué es la melatonina y dónde se encuentra

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), de ahí que dormir más de seis horas también ayude a adelgazar. 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.

En resumen, 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.