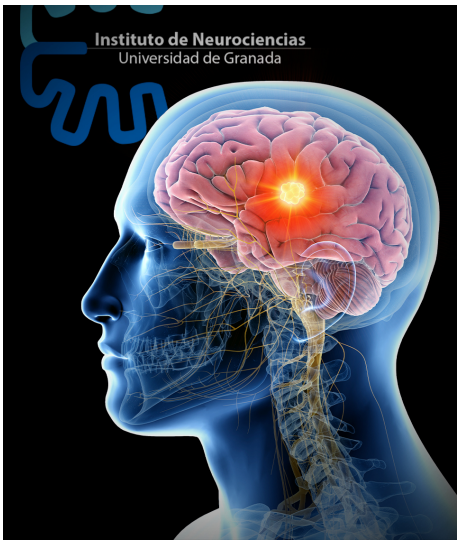
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Instituto de Neurociencias Federico Olóriz

Demuestran el efecto positivo de la melatonina en la prevención de la obesidadd

22/05/2024



Dos estudios internacionales liderados por la Universidad de Granada han confirmado que la melatonina ayuda a prevenir la obesidad. Además, sus efectos son positivos contra la obesidad visceral, una grasa especialmente preocupante que se acumula en la parte profunda del abdomen, cerca de órganos vitales, por lo que puede causar problemas de salud graves.

El catedrático Dr. Ahmad Agil, del Departamento de Farmacología y perteneciente al Instituto de Neurociencias "Federico Olóriz" de la Universidad de Granada explica que “cada vez son más frecuentes los problemas de obesidad, sobrepeso y diabetes tipo 2 en los países desarrollados y en los países en desarrollo. Esta realidad es consecuencia de una mala adaptación del genoma humano al entorno actual de factores ambientales calóricos, elementos que se pueden modificar y controlar: sedentarismo, consumo de comida y bebida hipercalóricas de acceso constante e ilimitado, aislamiento del frío, manipulación industrial negativa de los alimentos con aditivos como aperitivos, edulcorantes y potenciadores del sabor, y alteración de los ritmos biológicos circadianos por la excesiva y crónica exposición a la luz nocturna: por realizar trabajo nocturnos, ingesta nocturna de alimentos, trastornos del sueño, estrés y falta de exposición a la luz natural, que reduce los niveles endógenos de la melatonina".

Copyright© 2026 Universidad de Granada

«Nuestro principal reto es la aplicación de la melatonina y de otras estrategias, como el ayuno intermitente, en el campo de la medicina, especialmente para abordar la posibilidad desde una perspectiva de tratamiento de las mencionadas patologías (la diabesidad y sus complicaciones) que implican un aumento del estrés oxidativo-mitocondrial, del daño mitocondrial y de la metainflamación asociada (inflamación de bajo grado de origen metabólico)», señala Agil.

De acuerdo con los resultados indicados por los investigadores, la melatonina podría ayudar a tratar la obesidad visceral, lo que establece la necesidad de desarrollar nuevos ensayos clínicos para probar su efectividad en humanos.

Puede acceder a toda la noticia en:

https://canal.ugr.es/noticia/investigadores-de-la-ugr-demuestran-el-efecto-positivo-de-la-melatonina-en-la-prevencion-de-la-obesidad/

El programa de televisión "Despierta Andalucía" de Canal Sur se hace eco de la publicación de dichos estudios internacionales y la pieza informativa cuenta con la intervención de Ahmad Agil.

Puede visualizar el fragmento de la entrevista en:

https://canal.ugr.es/ugrcomunica/la-melatonina-ayuda-a-prevenir-la-obesidad/

Copyright© 2026 Universidad de Granada