



**ENDOCRINOLOGÍA** Lo demuestra un trabajo liderado por la Universidad de Granada

## El consumo de melatonina estimula la aparición de la grasa "beige"

- Regula el peso y tiene efecto antidiabético y antihiperlipidémico en ratones

**GM** REDACCIÓN  
Barcelona

El consumo de melatonina ayuda a regular el aumento de peso porque estimula la aparición de 'grasa beige', un tipo de células grasas que queman 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.

Así lo han descubierto, como publica la revista *Journal of Pineal Research*, investigadores pertenecientes al 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 (EE.UU).

Los investigadores analizaron en publicaciones previas los efectos de la melatonina sobre la obesidad, la dislipidemia, la hiperten-

sión y la diabetes mellitus tipo 2 asociadas a la obesidad en ratas Zucker jóvenes obesas diabéticas, un modelo experimental del síndrome metabólico.

A raíz de los resultados de su último trabajo, han concluido 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 del grupo control. El estudio, que coordina el profesor de la UGR Ahmad Agil, demostró que



La administración crónica de melatonina sensibiliza el efecto termogénico de la exposición al frío, potencia el efecto termogénico del ejercicio y es una excelente terapia en obesidad.

la administración crónica de melatonina sensibiliza el efecto termogénico de la exposición al frío, potencia el efecto termogénico del ejercicio y supone una excelente terapia contra la obesidad. Y es

que una diferencia clave entre la 'grasa beige' y la 'blanca' es que las mitocondrias de células de la beige expresan niveles de la proteína UCP1, responsable de quemar calorías y generar calor.