



Un experto analiza los beneficios de la melatonina y el tratamiento bright light para mejorar el rendimiento físico

15/03/2012

* **El profesor Greg Atkinson, catedrático de la Universidad John Moores de Liverpool (Reino Unido), ofrecerá mañana viernes, 16 de marzo, una conferencia en la **Universidad de Granada****

- **Los investigadores creen que, en la actualidad, son muchos los deportistas británicos que están consumiendo melatonina para mejorar su rendimiento de cara a los Juegos Olímpicos de Londres**

¿Funcionan la melatonina y el tratamiento bright light para mejorar el rendimiento físico? A esta pregunta dará respuesta mañana viernes, día 16 de marzo, a las 12 horas el profesor Greg Atkinson, catedrático de la Universidad John Moores de Liverpool (Reino Unido). La entrada será libre, y el acto se enmarca dentro del programa del Máster de Investigación en Actividad Física y Deporte de la **Universidad de Granada**, que dirige el profesor Raúl Arellano.

El profesor Greg Atkinson es catedrático especialista en cronobiología, y un profesional de reconocido prestigio internacional en el ámbito de las Ciencias del Deporte y de la Salud. Autor de valiosos trabajos específicos sobre la materia, es editor jefe de revistas JCR y miembro de la British Medical Association.

Los beneficios de la melatonina

Su conferencia en la **Universidad de Granada** analizará cómo ayuda la melatonina, una hormona que se encuentra en forma natural en el cuerpo pero que también puede consumirse como suplemento, a mejorar el rendimiento físico de una persona y a regular su sueño. No en vano, los investigadores creen que en la actualidad son muchos los deportistas británicos que están consumiendo melatonina para mejorar



su rendimiento de cara a los Juegos Olímpicos de Londres. Está demostrado que esta sustancia, consumida en grandes cantidades, ayuda además a mejorar el estrés oxidativo.

Por su parte, el tratamiento bright light es una novedosa terapia de luces con una frecuencia determinada que ayuda a regular las fases del sueño para conciliarlo. Este tratamiento permite a personas con insomnio controlar estas fases y tiene grandes beneficios tanto a nivel fisiológico como a nivel de variabilidad de la frecuencia cardíaca.

CONVOCATORIA:

- Asunto: Conferencia “¿Funcionan la melatonina y el tratamiento bright light para mejorar el rendimiento físico?”, a cargo de Greg Atkinson
- DÍA: Viernes, 16 de marzo
- HORA: 12 horas
- LUGAR: Salón de Grados de la Facultad de Ciencias del Deporte (detrás de cafetería)



Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958244278

Correo e. LINK: --LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr[dot]es -> --
LOGIN--4cd496e2ef4331d9b112f68e1169b628ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es>

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**

<http://secretariageneral.ugr.es/>

- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube