

FICHA TÉCNICA

DIFUSIÓN: CANAL-UNED



CEMAV
Centro de
Medios
Audio-Visuales

ESPACIO: Respuestas de la Ciencia

TÍTULO: ¿Por qué hay alimentos que ayudan a conciliar el sueño?

SINOPSIS: Hay alimentos que poseen compuestos que desencadenan mecanismos dentro del organismo que facilitan la regulación del ciclo sueño-vigilia. En concreto, nos estamos refiriendo al aminoácido triptófano, y las indolaminas, serotonina y melatonina.

FECHA DE EMISIÓN: 17/01/2013

PARTICIPANTES: David González Gómez, profesor de Química Analítica de la UNED.