

[Inicio](#) > **ARTE Y ESPECTÁCULOS**

Dormir a oscuras controla la diabetes

17-Sep 09:23 am | [El Nuevo Día de Puerto Rico](#) / [GDA](#)

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que dormir completamente a oscuras puede ayudar a controlar la diabetes mellitus tipo 2 por la relación que esta práctica tiene con la segregación de la melatonina, una hormona natural que influye en esta enfermedad metabólica.

Según ha informado la institución académica, esta hormona también reduce la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, y al mismo tiempo incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres y mejora la ratio entre las hormonas leptina y adiponectina.

Dado que el cuerpo humano segrega una mayor cantidad de esta hormona por la noche y en la oscuridad, los científicos creen que la administración de melatonina, dormir a oscuras y la ingesta de alimentos que contienen la misma pueden ayudar a combatir la diabetes asociada a la obesidad y los factores de riesgo asociados a la misma.

La melatonina es producida en el cerebro de todos los seres vivos en cantidades variables a lo largo del día, de acuerdo con el ciclo diurno-nocturno.

La producción de melatonina es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad, de modo que la secreción alcanza su pico en la mitad de la noche y gradualmente desciende durante la segunda mitad de la noche, por lo que dormir a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso, la diabetes y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas.

Por otra parte, la melatonina se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como mostaza, bayas del Goji, cúrcuma, aceitunas y cardamomo, hinojo, cilantro y cerezas, por lo que su consumo podría ayudar a controlar la diabetes, el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas a la diabetes.

Los investigadores han analizado los efectos de la melatonina sobre la diabetes, la hiperglucemia, la capacidad de secreción de insulina y la sensibilidad a la acción de insulina en los tejidos periféricos asociada a la diabetes mellitus.

Los científicos han realizado su experimento en ratas Zucker jóvenes obesas diabéticas, un modelo experimental que simula el desarrollo de la diabetes humana.

Dado que los beneficios derivados de la administración de la melatonina se produjeron en ratas jóvenes, antes de desarrollar complicaciones metabólicas y vasculares, los científicos creen que la melatonina podría ayudar a mejorar las enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad y la dislipidemia (colesterol alto).

Los autores del estudio destacan que, si estos hallazgos se confirman en humanos, la administración de melatonina y la ingesta de alimentos que la contienen podrían ser una herramienta que ayudase a combatir la diabetes asociada a la obesidad y sus complicaciones vasculares.

Los científicos de la UGR, pertenecientes al Instituto de Neurociencias y al Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina, han realizado este trabajo en colaboración con el Servicio de Análisis Clínicos del Hospital Universitario San Cecilio de Granada y el Servicio de Endocrinología del Hospital Carlos III de Madrid.

Estudios anteriores de este grupo de investigadores ya habían demostrado los efectos beneficiosos de esta sustancia en el control de la obesidad y de la alteración lipídica.

1 [Recomendar](#) 12 recomendaciones. [Regístrate](#) para ver qué recomiendan tus amigos. 1

retweet

Me gusta 2 people les gusta este.

Añadir Comentario

[Ingresar](#)



Más en Arte y Espectáculos

- 18-Sep 11:09 pm** Los Emmy 2011 ya tienen ganadores
- 18-Sep 08:46 pm** Rihanna encendió con su energía al público brasileño
- 18-Sep 07:58 pm** Comenzó la 63ª edición de los Emmy
- 18-Sep 07:05 pm** Eggar Ramírez: "Estoy tan contento, me va a explotar el pecho"
- 18-Sep 06:12 pm** David Guetta: "Para mí era un sueño trabajar como DJ en Ibiza"
- 18-Sep 05:58 pm** Glenn Close recibió en San Sebastián el primer premio a toda su carrera
- 18-Sep 01:51 pm** Primeras fotos del bebé de Natalie Portman
- 18-Sep 01:00 pm** "Rey León" en 3D debuta primero en la taquilla norteamericana
- 18-Sep 11:08 am** Lovato recomienda a las jóvenes con problemas que pidan ayuda
- 18-Sep 10:28 am** La Academia de la Televisión