

usuario
clave
[regístrate](#) [iniciar sesión](#)



Ciencia Noticias

ESTUDIO

Una habitación completamente a oscuras parece ser una herramienta eficaz en la lucha contra la diabetes

Así lo indica un estudio de la [Universidad de Granada](#) (UGR), que muestra cómo de este modo se optimizaría la producción de melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo en la oscuridad. Los autores observaron que la administración crónica de melatonina sirve para controlar la diabetes al reducir la hiperglucemia y la hemoglobina glicada en ratas obesas diabéticas.

13 Sep 2011 | SINC

Científicos de la [Universidad de Granada](#) han demostrado que la melatonina, una hormona natural segregada por el propio cuerpo humano, sirve para controlar la diabetes al reducir la hiperglucemia y la hemoglobina glicada. Además, incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres y [mejora](#) la ratio leptina/adiponectina.

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



Los investigadores analizaron en ratas Zucker jóvenes obesas diabéticas 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. 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.

Si estos hallazgos, publicados en el *Journal of Pineal Research*, se confirman en humanos, los autores destacan que 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.

El poder de una hormona

La melatonina es producida en el cerebro de todos los seres vivos en cantidades variables a lo largo del día, de acuerdo al ciclo diurno/nocturno. La producción de melatonina es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad. La secreción de melatonina 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.



OTRAS NOTICIAS

Los astronautas del Atlantis completan su primera salida al espacio

Un grupo de investigadores americanos trabaja en un vehículo que funcione con agua y boro

Desarrollan ordenadores resistentes a las radiaciones

Crean un dispositivo de realidad virtual que estimula los cinco sentidos

Crean un software que recompone fotografías con imágenes de Internet

Nuevos estudios relacionan la contaminación por mercurio con el aumento del autismo

¿Quién no ha deseado poseer un tercer brazo?

Proyecto QUBITS

El estrés provoca caries

Ingeniería genética y nanotecnología pueden alumbrar nuevas especies artificiales



SERVICIOS WEB
ENTERSOFTWEB

Bonos de Casino
Apuestas
Resultados fútbol

netilla

netilla

¿Quieres saberlo todo sobre Hacking?

Apuestas

EN EL FORO

El destino, ¿existe o no?

El Cerebro al 100%

Controlar los sueños (Sueños Lúcidos)

configuracion electronica atomica

LA CIENCIA Y RELIGION UNIDAS

[Ir al foro de Ciencia](#)

Buscar

PORTADA

CANALES

Apple
Blackhats
Ciencia
Comunicación
Curiosidades
e-Administración
Empresas
Eventos
Hardware
Nombramientos
Seguridad
Software
Software Libre
Telefonía
Videojuegos
Wireless

EL PERIÓDICO

Blogs amigos
Editorial
Entrevistas
Gadgets
Minijuegos
Perfiles
Tags
Top noticias
Videoreportajes
Webcómic

MIFLECHA

Blogs
Imágenes
Videos

SERVICIOS

Boletines
Contactos
Formación
Tienda
Viviendas

COMUNIDAD

Encuestas
Foros
Emails de los lectores
Chat

VIVIENDAS

Acción:

Propiedad:

Provincia:

Buscar

Patrocinado por:

[Spainhouses.net](#)

TIENDA



Driving Force Gt
Logitech. Cómpralo cómodamente online.

BOLETÍN

Si quieres recibir cada semana las noticias más interesantes [suscríbete a nuestro boletín](#).

BOLETÍN SEMANAL

Email:

Suscribirse
Boletines publicados

LaFlecha.net no se hace responsable del contenido de los comentarios publicados.

[Entérate de cuándo hay nuevos comentarios](#)

No se permitirán los comentarios que :

- puedan resultar ofensivos o injuriosos
- incluyan insultos, alusiones sexuales innecesarias y palabras soeces o vulgares
- apoyen la pedofilia, el terrorismo o la xenofobia

Autor