

Para descansar mejor y evitar la obesidad, duerme a oscuras

Fátima
Gordillo

- 0
inShare

No es tan fácil. La tenue luz del despertador digital, la del piloto del aire acondicionado, el tablet en carga, el ordenador... incluso la claridad que entra de la calle. Muchas personas se van a dormir con cierta cantidad de luz en la habitación y eso, según han descubierto unos investigadores, no es nada bueno. De hecho, **lo mejor es dormir lo más a oscuras posible, porque no sólo ayuda a descansar mejor, también combate la obesidad y la diabetes.** El mecanismo es el siguiente.

Nuestro organismo, de forma natural, genera [melatonina](#). Una sustancia secretada por la glándula pineal que regula el proceso cíclico de vigilia y sueño y que tiene un papel fundamental en el proceso de envejecimiento celular, entre otras muchas cosas. Ahora, un estudio de la Universidad de Granada, en colaboración con el Hospital Universitario La Paz de Madrid y la Universidad de Texas, ha puesto de manifiesto tu importancia para combatir la obesidad y la diabetes.

Al administrar melatonina durante un largo periodo de tiempo a ratas jóvenes obesas con diabetes mellitus tipo II, similar a la que padecen los humanos, se vio que la homeostasis mitocondrial de las células mejoraba considerablemente. Es decir, que **mejoraba el consumo de oxígeno, disminuía la acción negativa de los radicales libres (responsables del envejecimiento y muerte celular) y prevenía la destrucción de la membrana mitocondrial.** En resumen, que era bueno,

El profesor Ahmad Agil, principal investigador de este trabajo, explica que tanto el sobrepeso como la diabetes tipo II se han convertido en un mal endémico de los países desarrollados y en vías de desarrollo, según Agil, a causa de una mala adaptación de nuestro genoma al entorno en el que vivimos, **el sedentarismo, la comida hipocalórica y un exceso de exposición a la luz artificial, que hace que el organismo produzca menos melatonina.**

En el caso de la obesidad, las mitocondrias, que son la fábrica de energía de la célula, sufren un desequilibrio homeostático y dejan de funcionar correctamente, de manera que su "fecha de caducidad" o muerte programada (apoptosis) se acelera. **La consecuencia de esto es una mayor resistencia a la insulina y, por tanto, el inicio del desarrollo de una diabetes mellitus.**

¿Cómo interviene la melatonina en esto?

La liberación de la melatonina es la señal para que el cuerpo se prepare para dormir, pero su liberación depende de la luz. Es decir, cuando comienza a oscurecer, el organismo entiende que llega la hora de ir reduciendo motores y que hay que prepararse para el sueño. Al comenzar a clarear, el cerebro percibe la luz y comienza a despertarse. De forma natural funciona así. **El problema viene cuando estamos demasiado expuestos a la luz artificial durante la noche.** Hábitos como **dormir con la televisión puesta, el ordenador encendido, la persiana subida o alguna otra fuente de luz, por tenue que sea, reduce los niveles endógenos de melatonina**, esto es, lo que produce el organismo de forma natural. Por eso los investigadores recomiendan dormir totalmente a oscuras, de manera que el proceso no se altere.

La acción de la melatonina no sólo se reduce a regular los ciclos circadianos, además es un potente antioxidante y antiinflamatorio. De hecho, conforme nos vamos haciendo mayores, el organismo va perdiendo la capacidad de producir melatonina, y los niveles de esta se reducen considerablemente, lo que parece ser que interviene, junto con otros factores, en el proceso de envejecimiento del cuerpo. El equipo liderado por Agil además ha

comprobado su acción positiva sobre el tejido adiposo, y en especial sobre la mitocondria, **lo que parece incidir beneficiosamente sobre la obesidad y la diabetes tipo II.**

Tal y como señalan los investigadores, durmiendo a oscuras ayudamos al organismo a producir su propia melatonina, sin embargo, hay alimentos que contienen esta sustancia o que actúan como precursores. Es muy abundante en el reino vegetal y en alimentos como el té, el café, las semillas, los frutos secos, las frutas, las verduras y las hortalizas. **Lo que probaría también (una vez más) que comer sano también es fundamental para estar sano.**

***Fuente:** Universidad de Granada, sobre un estudio titulado "Melatonin improves mitochondrial function in inguinal white adipose tissue of Zucker diabetic fatty rat". De Jimenez, G. Fernández, M Mohammed, R. Reiter y A Agil. Publicado en Journal of Pineal Research. 2014. 2014. May 27.*

***Imagen:** Wikimedia Commons. Autor: Tischbeinahe*

TEK|N|LIFE

© theunnamedproject SLL 2014