



Antonio (EE.UU.)

De acuerdo con la PI, prof. Ahmad Agil, tanto países desarrollados como en los países en desarrollo **evidencian un aumento significativo en las tasas de obesidad y también en la diabetes tipo dos**. Este incremento es resultado de una mala adaptación del genoma humano a entornos modernos, estilos de vida sedentarios, mayor consumo de alimentos hipercalóricos y la exposición excesiva a la luz artificial, que reducen los niveles de melatonina endógenos.

En el caso de la obesidad, las mitocondrias (central de energía de nuestras células) no funcionan correctamente (desequilibrio homeostático) y su destrucción programada este modo se acelera (apoptosis). Esto lleva a la resistencia a insulina y el posterior desarrollo de la diabetes mellitus.

## **Tenemos que dormir en la oscuridad total**

En palabras del prof. Agil, la melatonina “es una sustancia natural presente en plantas, animales y seres humanos, ya que funciona como una señal hormonal que se libera durante la noche para establecer los **ritmos circadianos**”

Actualmente este proceso se interrumpe con frecuencia, como resultado de la exposición excesiva a la luz artificial durante la noche, lo que reduce los niveles de melatonina para endógena. Muchas personas tienen la costumbre de dormir con sus lámparas, televisores o sus ordenadores encendidos, o con las persianas subidas. **“Por todas estas razones, es importante tratar de dormir en la oscuridad absoluta, para evitar interferencias en la generación de melatonina” y evitar posibles consecuencias posteriores en el metabolismo y el desarrollo de diabetes.**

La melatonina es un poderoso antioxidante y anti-inflamatorio: estas propiedades constituyen el fundamento de su efecto protector sobre el metabolismo. ‘La melatonina es especialmente abundante en las verduras, tales como especias, hierbas, té, café, frutas, semillas y nueces. Esta es una de las principales razones por las cuales este tipo de alimentos son particularmente saludables ‘.

Tratamientos generales con acción específica sobre el tejido adiposo, y en particular en la mitocondria, y el aumento de su eficiencia, podrían tener efectos beneficiosos sobre este tipo de enfermedades como la obesidad y la diabetes. Por este motivo, el cambio en ciertos hábitos o el consumo crónico de suplementos de melatonina podría ser de ayuda para la diabetes.

Fuente: <http://medicalxpress.com/news/2014-10-rat-chronic-melatonin-consumption-obesity.html>

Imagen de Diabetes Care