

Dormir a oscuras controla la diabetes

Publicado por [Daniel Ríos](#) | tamaño fuente | Imprimir | Comentar

Me gusta

0

0

Share

0



(ACN - Notisalud).- Los científicos de todo el mundo no descansan para encontrar una cura para la diabetes o por lo menos que los tratamientos sean cada vez más efectivos y menos invasivos, tanto es así que se ha realizado un estudio en la Universidad de Granada que demuestra que dormir a oscuras ayudaría a mejorar la producción de melatonina, una hormona que se segrega en forma natural cuando estamos a oscuras.

La melatonina, es una hormona que posee la particularidad de reducir el exceso de azúcar en la sangre, y además controla la hemoglobina glicosada, también se pudo comprobar que al suministrar esta hormona se incrementa notoriamente la producción de insulina.

Debido a que nuestro cuerpo segrega mayor cantidad de melatonina cuando estamos a oscuras, dio lugar a que los científicos puedan afirmar que dormir a oscuras, el suministrar melatonina y realizar una dieta saludable sería una forma de prevenir y tratar la diabetes tipo 2.

Los estudios se realizaron con ratas diabeticas obesas, en ellas se noto al suministrar la melatonina en las ratas jóvenes antes de que se vieran afectadas de enfermedades metabólicas y vasculares, lo que permite afirmar que la melatonina podría ayudar en la prevención de enfermedades cardiovasculares asociadas a la diabetes.

En el caso de que en que estos hallazgos se comprueben en humanos, podríamos estar frente a otra muy buena opción en el tratamiento de esta enfermedad, la melatonina se produce en el cerebro en cantidades variables a lo largo del día, debido al ciclo diurno- nocturno, la producción de esta hormona es inhibida por la acción de la luz y estimulada, la secreción de esta hormona tiene su pico mas alto en la mitad de la noche y que gradualmente desciende hacia la segunda mitad de la noche, por lo tanto podríamos afirmar que dormir a oscuras ayudaría a combatir el sobrepeso, la diabetes y enfermedades asociadas.

Leído **106** veces | Te gusta? Tweetealo a tus seguidores!

Publicado en Salud

Etiquetado en salud diabetes ooscuro sueño

Compartir redes sociales

Daniel Ríos



CNP: 17.854 / daniel.rios@acn.com.ve

Temas relacionados (por etiqueta)

1. Venezolanos en Manhattan rezaron por presidente venezolano
2. Las peras y manzanas protegen de derrames y embolias