

Belleza/Salud

Dormir a oscuras podría ayudar a combatir un tipo de diabetes



Los niños que duermen bien tienen menos incidencia de obesidad. (EP)

Ampliar

- La melatonina es una hormona que reduce la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, y al mismo tiempo incrementa la secreción de insulina.
- El cuerpo segrega mayor cantidad de melatonina por la noche y en la oscuridad.
- La administración de melatonina y la ingesta de alimentos que la contienen podrían ser una herramienta que ayudase a combatir la diabetes.

ECO [®] Actividad social ¿Qué es esto? 25% 7 +1

@20m 14 0 Me gusta 6

EFE. 12.09.2011 - 18.00h

Cómo y cuánto dormimos es también fundamental para estar sanos. Dormir **con luz o completamente a oscuras** tiene sus consecuencias. Ya sabemos que [un niño que duerme sus ocho horas tiene menos riesgo de desarrollar obesidad](#).

Uno de los efectos de dormir **a oscuras es que segregamos más melatonina**, una hormona natural que a su vez aumenta la capacidad de segregar insulina. Esta circunstancia es fundamental para la salud de los diabéticos.

Siguiendo esa idea, 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.

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.

Más melatonina por la noche

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

↓ PUBLICIDAD ↓

Minutecas relacionadas

Diabetes

También en Belleza/Salud



Crean gatos fosforescentes inmunes al 'sida' felino ²⁷

Actualizado hace 4 horas



Un abecedario para la mejor nutrición inteligente ⁹

12.09.2011 - 19.30h



Los problemas de salud de la 'vuelta al cole': dolores de espalda, mala visión y piojos ²⁴

12.09.2011 - 11.15h

Una vida más saludable evitaría casi 3 millones de casos de cáncer anuales en el mundo ⁸

Cerrar

+

Conectar c

Iniciar sesión Registrarse

Buscar

#melatonina #dormir #diabetes



News from @IntDiabetesFed reveals #diabetes epidemic escalating with 366m sufferers worldwide http://t.co/aE23hyW 1 death every 7 seconds.



Simple carbs (high GI) cause low #insulin sensitivity + increase risks of #diabetes+#cardiovascular heart #disease...

Ver todos los tweets

el cerebro de todos los seres vivos (más de noche y menos de día). Así pues, la producción de melatonina es estimulada por la oscuridad, de modo que la secreción alcanza su pico en la mitad de la noche.

Por todo ello, dormir a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso, la diabetes y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas.

Alimentos con melatonina

Pero además, la melatonina se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras, por lo que su consumo podría ayudar a controlar la diabetes, el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas a la diabetes. Contienen melatonina:

- Mostaza
- Bayas del Goji
- Cerezas
- Aceitunas
- Cúrcuma
- Cardamomo
- Hinojo
- Cilantro

Diabetes y obesidad

Los autores del estudio (realizado con ratas) 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.

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

PUBLICIDAD



Plataforma Salvaescaleras

Excelente relación calidad/precio. Servicio técnico nacional. Infórmese sin compromiso.



Cecilia, 29 años, chef

Ganó 2.000 € en dos semanas gracias a la orientación de mi gerente de cuentas de comercio!

Relacionadas en 20minutos.es

- La melatonina ayuda a regular el aumento de peso (09/12/10)
- Un nuevo tipo de medicamentos combate la diabetes de tipo II con menos efectos secundarios (05/09/11)
- La falta de sueño puede derivar en obesidad, diabetes o envejecimiento prematuro (24/06/11)
- El control de la obesidad en diabéticos reduce el riesgo de cáncer (07/01/11)
- Dormir poco aumenta el riesgo de ser obeso en adultos y niños (25/01/11)

Además en 20minutos.es

INTERNACIONAL



Los profesores españoles comparten más horas de clase

TECNOLOGÍA



Samsung denuncia a Apple en Francia

BARCELONA



La Audiencia Nacional pide informes por la quema de banderas y fotos del Rey

LIBROS



Isaac Rosa: "El trabajo nos arranca de lo que somos y nos obliga a ser otra cosa"



Coches Seguros Pisos INGDirect

fotocasa.es

Escribe aquí qué y dónde buscas:

Buscar

Lo más ...

Visto Comentado Valorado

- Te contamos en directo la derrota de Nadal ante Djokovic en el US Open 65
- Fallece a los 39 años Andy Whitfield, protagonista de la serie 'Spartacus', por un cáncer 58
- Una explosión en un complejo nuclear al sur de Francia deja al menos un muerto 516
- Demi Moore publica en Twitter una foto suya desnuda 27
- La salida de Grecia del euro provocaría un derrumbe con 'efecto dominó' en la UE 364

Cerrar

ECO

®

Actividad social **25%**
¿Qué es esto?

HASTA UN 70% MENOS Vales Descuento Hamburguesas* en tu Ciudad AQUÍ

*Ejemplo de un próximo descuento