



Dormir a oscuras puede ayudar a controlar la diabetes mellitus tipo 2

13.09.2011 Científicos de Granada lo relacionan con la segregación de la hormona melatonina

EFE

Granada. 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, una hormona natural que influye en esta enfermedad metabólica.

Según informó la institución académica, 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.

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

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.