

Dormir completamente a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes

Servimedia, 12 de septiembre de 2011 a las 21:28

Científicos de la Universidad de Granada (UGR) consideran que dormir a oscuras puede ayudar a controlar la diabetes producida por la obesidad, ya que, argumentan, por la noche y en la oscuridad es cuando se segrega mayor cantidad de melatonina, una hormona que reduce la hiperglucemia y aumenta, al mismo tiempo, la secreción de insulina.

La melatonina se produce en el cerebro de todos los seres vivos en cantidades variables a lo largo del día, de acuerdo al ciclo diurno/nocturno.

Así, la secreción de esta hormona se inhibe con la luz y se estimula con la oscuridad, alcanzando su pico de secreción en la mitad de la noche, cuando empieza de nuevo a descender gradualmente.

Pero, además, la melatonina se encuentra en pequeñas cantidades en algunos alimentos como cerezas, aceitunas o mostaza, por lo que los científicos de Granada consideran que su consumo podría ayudar a controlar la diabetes, el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas a la hiperglucemia.

Hasta el momento, los investigadores han analizado en ratas obesas diabéticas los efectos de la melatonina sobre la diabetes, sobre la capacidad de secreción de insulina y la sensibilidad a la acción de insulina en los tejidos periféricos asociada a la diabetes mellitus.

El trabajo de la UGR se ha realizado en colaboración con el Servicio de Análisis Clínicos del Hospital Universitario San Cecilio de Granada, y el Servicio de Endocrinología del Hospital Carlos III de Madrid.

0

2

0