

[Plogs](#) [Especiales](#) [Revistas](#) [Móvil](#)

[Clasificados](#) [Directorio Libre](#) [Tarjeta Libre](#) [Obituario](#) [Mapa del sitio](#) [Servicios](#) [RSS](#)

vida / salud

[INICIO](#) [NACIONAL](#) [DEPARTAMENTAL](#) [DEPORTES](#) [ECONOMÍA](#) [INTERNACIONAL](#) [MULTIMEDIA](#) [ESCENARIO](#) [VIDA](#) [TECNOLOGÍA](#) [OPINIÓN](#) [EDICIÓN](#) [IMPRESA](#)

[Salud](#) [Ciencia](#) [Familia](#) [Moda & Estilo](#) [Remembranzas](#)

Actualizado a las 10:36 [SALUD](#)

Dormir completamente a oscuras, para controlar la diabetes

Científicos de la Universidad de Granada, España, (UGR) han demostrado que la melatonina, una hormona que segrega de forma natural el cuerpo humano, ayuda a controlar la diabetes ya que incrementa la secreción de insulina, reduce la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, disminuye los ácidos grasos libres y mejora la ratio leptina/adiponectina.

0

0

Me gusta 3

Enviar



Dormir a oscuras puede ayudar a tratar la diabetes.

1 de 1

Herramientas

imprimir achicar
enviar agrandar
comentar compartir

Tags

diabetes, dormir,

último momento

[Nacional](#) [Internacional](#) [Deportes](#)

00:00 Fiesta patria se inicia con semana...
00:00 Muestra fotográfica resalta identidad ...
00:00 Sandra Barrera: "Quiero ayudar a...
00:00 Representante de Angola es nueva Miss...
00:00 Turba quema edificio edil de Zacualpa,...
00:00 Gumerindo Reyes es electo primer...
20:58 Dan muerte a comerciante en Nueva...
18:52 Bajo control 70 puntos conflictivos,...
17:50 Roban en agencia bancaria de Sanarate,...
15:24 Hieren a tres hombres en San Martín...

las más leídas

[de hoy](#) [de la semana](#) [del mes](#)

Cinco claves para prevenir la diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica crónica que aparece por deficiencias en la cantidad de insulina, lo que, a su vez, provoca un exceso de glucosa en la sangre. Los afectados por este trastorno tienen que controlar de por vida estos niveles, inyectarse insulina y cuidar su dieta.

La oscuridad de la noche favorece la secreción de esta hormona, razón por la que los investigadores creen que dormir completamente a oscuras puede ayudar a controlar la diabetes asociada a la obesidad y los factores de riesgo asociados a la misma. Los mismos efectos se han demostrado con la ingesta de alimentos que la contienen, como la leche, cerezas y aceitunas o algunas especias como la mostaza, cúrcuma, cardamomo, hinojo o cilantro.

La melatonina se produce en el cerebro de todos los seres vivos en cantidades variables a lo largo del día, pero es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad. Alcanza su pico en la mitad de la noche, y gradualmente desciende, por lo que dormir a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso, la diabetes, y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas, según la investigación de la UGR.

Experimento con ratas Zucker

Para llegar a esta conclusión, los científicos de la UGR, en colaboración con el Servicio de Análisis Clínicos del Hospital San

Cecilio de Granada y el Servicio de Endocrinología del Hospital Carlos III de Madrid, realizaron su experimento en ratas Zucker jóvenes obesas diabéticas, un modelo experimental que simula el desarrollo de la diabetes humana.

Los beneficios derivados de la administración de la melatonina se produjeron en ratas jóvenes, antes de desarrollar complicaciones metabólicas y vasculares, por lo que los científicos creen que la melatonina podría ayudar a mejorar las enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad y la dislipidemia.

Los autores del estudio, cuyos resultados acaban de publicarse en revista *Journal of Pineal Research*, 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 para combatir la diabetes asociada a la obesidad y sus complicaciones vasculares.

Ofertas de Vuelos Iberia

1.000.000 de Plazas. ¡Reserva ya tú vuelo a un precio irresistible!
iberia.com/Cinturon

Reduce tu Tasa de Alcohol

Ayuda a reducir la absorción de moderadas cantidades de alcohol
www.bbslow.es

Anuncios Google

0

0

Me gusta 3

Enviar

68.37€m puesta y retirada

Belleza responsable - 20 clínicas tf. 902367742
www.dorsia.es

Anuncios Google

Escriba su comentario

Nombre y Apellido

Dirección de email

Comentario

☐ Acepto los términos y condiciones

ENVIAR

La finalidad de este servicio es sumar valor a las notas y establecer un contacto más fluido con nuestros lectores. Los comentarios deben acotarse al tema de discusión. Se apreciará la brevedad y claridad de los textos, y el buen uso del lenguaje: las malas palabras y los insultos no serán publicados.

Más noticias de Salud

09/09/2011 **SALUD** - Cómo tratar las picaduras de insectos

09/09/2011 **SALUD** - Tomar cerveza, moderadamente, fortalece los huesos

09/09/2011 **SALUD** - Hablar por celular provoca daños en el cerebro

09/09/2011 **SALUD** - El chocolate estimula al cerebro

12/09/2011 **SALUD** - Cuidado con el bocio

Home

Noticias

Economía

Deportes

Escenario

Vida

Revistas

RSS

Contacto



© Copyright 2011 Prensa Libre. Derechos Reservados.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este sitio web sin autorización de Prensa Libre.