

REVISTAS INTERNACIONALES

## Dormir a oscuras mejoraría el control de la diabetes

Sugieren que la melatonina, hormona que alcanza su pico máximo de secreción en la segunda mitad de la noche, podría ayudar a controlar la patología.

CF | [redaccion@correofarmaceutico.com](mailto:redaccion@correofarmaceutico.com) | 19/09/2011 00:00



**Ahmad Agil (a la izquierda) junto a su equipo investigador.**

Científicos de la [Universidad de Granada](#), junto con expertos de los hospitales Universitario San Cecilio, de Granada, y Carlos III, de Madrid, han demostrado que la melatonina podría servir para controlar la diabetes, al reducir la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, al mismo tiempo que incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres y mejora el ratio leptina/adiponectina.

Su teoría, publicada en el último número de Journal of Pineal Research, se apoya en que el cuerpo humano segrega una mayor cantidad de esta hormona por la noche y en la oscuridad. Por ello, los autores creen que la administración de melatonina, dormir a oscuras y la ingesta de alimentos que la contienen pueden ayudar a combatir la diabetes asociada a obesidad y los factores de riesgo vinculados a la misma.

El trabajo fue realizado en ratas jóvenes, obesas y diabéticas, un modelo experimental que simula el desarrollo de la diabetes humana.

### PRODUCCIÓN DE MELATONINA

La melatonina es producida en el cerebro en cantidades variables a lo largo del día. Su producción es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad. La secreción suele alcanzar su pico máximo en la mitad de la noche, y gradualmente desciende durante la segunda mitad de la noche, por lo que descansar a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso y la diabetes y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas.

Además, los autores recuerdan que la melatonina se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como mostaza, bayas del Goji, cúrcuma, aceitunas, cardamomo, hinojo, cilantro y cerezas, por lo que su consumo podría ayudar también en el control de la diabetes, el peso y prevención de comorbilidades.

### A todos los participantes



#### A TODOS LOS PARTICIPANTES,

El equipo de CorreoFarmaceutico.com lamenta el tono en que han caído los comentarios y desea recordar lo siguiente:

- Los comentarios a las noticias están creados para servir como foro de debate y opinión sobre las cuestiones tratadas en CorreoFarmaceutico.com, no para servir de plataforma para el insulto y menos aún para el insulto lanzado desde el anonimato.

- Se espera de los participantes que se mantengan en un **nivel respetuoso y profesional** tanto en sus argumentos como en su lenguaje o, en su defecto, que se abstengan de escribir en este web.

- Existe una opción para denunciar comentarios inadecuados y los responsables de CorreoFarmaceutico.com se reservan el derecho a borrar de oficio comentarios soeces o insultantes. En este foro son de aplicación las mismas normas de cortesía que en las conversaciones cara a cara.

- Se recuerda a todos los usuarios que **cualquier mensaje está sujeto a la legislación nacional** sobre injurias, calumnias y derecho al honor. Llegado el caso, y bajo la debida autorización judicial, **incluso un texto anónimo** puede ser rastreado para dar con su autor.

[Leer mas](#)