

Cultural

Dormir a oscuras, lo mejor para la diabetes

Sábado, 17 de Septiembre de 2011

Granada, España.- Una habitación completamente a oscuras parece ser una herramienta eficaz en la lucha contra la diabetes mellitus.

Así lo indica un estudio de la Universidad de Granada (UGR), que muestra cómo de este modo se optimizaría la producción de melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo en la oscuridad.

Los autores observaron que la administración crónica de melatonina sirve para controlar la diabetes al reducir la hiperglucemia y la hemoglobina glicada en ratas obesas diabéticas.

Además, se incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres y mejora la ratio leptina/adiponectina.

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

Los investigadores analizaron en ratas Zucker jóvenes obesas diabéticas los efectos de la melatonina sobre la diabetes (la hiperglucemia), la capacidad de secreción de insulina y la sensibilidad a la acción de insulina en los tejidos periféricos asociada a la diabetes mellitus.

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

Si estos hallazgos, publicados en el Journal of Pineal Research, se confirman en humanos, los autores destacan que 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.

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.

La producción de melatonina es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad. La secreción de melatonina alcanza su pico en la mitad de la noche, y gradualmente desciende durante su segunda mitad, por lo que dormir a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso, la diabetes, y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas.

Por otra parte, la melatonina se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y verduras como mostaza, bayas del Goji, cúrcuma, aceitunas y cardamomo, hinojo, cilantro y cerezas, por lo que su consumo podría ayudar a controlar la diabetes, el peso y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas a la diabetes.

Nota de El Porvenir.com.mx
<http://www.elporvenir.com.mx/notas.asp?id=525727>

© Editorial El Porvenir S.A. de C.V. 2004