

LAVOZLIBRE 

Director: Manuel Romero
Jueves, 22 de septiembre de 2011 | 14:36:06

Suscríbete al **BOLETIN** | **RSS** 

[PORTADA](#) | [MEDIOS](#) | [DEPORTES](#) | [VIVA LA VIDA](#)
[ACTUALIDAD](#) | [OPINIÓN](#) | [SALUD](#) | [TECNOLOGÍA](#)
[CONFLICTO](#) | [CULTURA](#) | [OCIO](#) | [MADRID](#)

buscar

ÚLTIMA HORA

'JOURNAL OF PINEAL RESEARCH'

Dormir completamente a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes mellitus, según un estudio

Europa Press

lunes, 12 de septiembre de 2011, 12:42
GRANADA, 12 (EUROPA PRESS)

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han apuntado en un estudio sobre la melatonina, en el que parte de sus resultados acaban de ser publicados en la prestigiosa revista científica 'Journal of Pineal Research', que la administración de melatonina, así como dormir a oscuras y/o la ingesta de alimentos que contienen la misma hormona pueden ayudar a combatir la diabetes asociada a la obesidad y sus factores de riesgo.

En concreto, los autores de este trabajo han demostrado que la melatonina, una hormona natural segregada por el propio cuerpo humano, permite controlar la diabetes al reducir la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, a la par que 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, estos investigadores 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 y sus factores de riesgo.

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, ya que su producción es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad, ha explicado este lunes en una nota la propia UGR.

La secreción de melatonina alcanza su pico en la mitad de la noche, y gradualmente desciende durante la segunda mitad de la noche, 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.

INVESTIGACIÓN EN RATAS

Los investigadores han analizado 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.

Los científicos han realizado su experimento en ratas Zucker jóvenes, obesas y diabéticas, un modelo experimental que simula el desarrollo de la diabetes humana. 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.

Además, los autores del estudio 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 que ayudase a combatir la diabetes asociada a la obesidad y sus complicaciones vasculares.

COLABORACIÓN ENTRE INSTITUCIONES

Este estudio ha sido financiado y apoyado parcialmente por el Plan Propio de la Universidad de Granada (UGR), a través del grupo de investigación CTS-109 de la Junta de Andalucía. Los científicos de la UGR, pertenecientes al Instituto de

LAVOZLIBRE 

hoyenportada



La AN 'satisface' a Rubalcaba con la revocación parcial del 'caso Faisán'

Jueves negro en la Bolsa: el IBEX 35 cae por debajo de los 8.000 puntos



Marina Danko corta por lo sano su supuesta relación con...

Telecinco, demanda tras demanda: ahora, Enrique Iglesias

ÚLTIMA HORA

- 14:30 Ferran Adrià: "Tenemos que estar orgullosos del Barça" 
- 14:28 El PP-A esperará a la versión de la Policía y de los afectados para pronunciarse sobre la detención de Cortés 
- 14:28 Zapatero se despide del Congreso deseando que "las cosas vayan mejor para España" 
- 14:26 La ministra de Cultura afirma que "en el futuro se verá que la Ley Sínde es positiva" 
- 14:25 En libertad con cargos Juan José Cortés y sus familiares por delito de lesiones amenazadas y daños 

+

Neurociencias y al Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina, han realizado este trabajo 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.

Estudios anteriores de este grupo de investigadores ya habían demostrado los efectos beneficiosos de esta sustancia en el control de la obesidad y de la alteración lipídica.

Los autores de este trabajo son los profesores Ahmad Agil, Isaac Rosado, Rosario Ruiz, Adriana Figueroa, Nouralhuda Zen y Gumersindo Fernández. Creen que, a la luz de sus resultados, sería posible mejorar el riesgo cardiovascular asociado a la obesidad y diabetes, que tanto merma la calidad y esperanza de vida de estos pacientes.



Me gusta

0

0

Escribe tu comentario

Usuario:

Comentario:

[Ver condiciones](#)

[Ver términos legales](#)

Código de seguridad:



LA VOZ LIBRE

Escriba aquí el código:

ENVIAR

[GENERAR OTRO CÓDIGO](#)

COMENTARIOS:

Página 1 de 0

Encontrados 0 comentarios

[Subir ↑](#)

La Voz Libre en Facebook

Me gusta

A 9,027 personas les gusta **La Voz Libre**.

Maam Tania Wladimir Chava Pabon

Enrique Juan Jose Gloria

La Voz Libre en Facebook

SERVICIOS



buscar

PORTADA

MEDIOS

DEPORTES

VIVA LA VIDA

ACTUALIDAD

OPINIÓN

SALUD

TECNOLOGÍA

CONFLICTO

CULTURA

OCIO

MADRID

Quiénes somos
Hemeroteca
Publicidad
Suscripción



Aviso Legal
Danos tu Opinión
Diseño Web

© 2011 www.lavozlibre.com
info@lavozlibre.com - Tel. (+34) 914 315 498