


[Portada](#)
[Noticias](#)
[España](#)
[Mundo](#)
[Negocios](#)
[Sociedad](#)
[Foros](#)
[Clasificados](#)
[Blogs](#)
[Juegos](#)
[Canales: Arte y cultura](#) | [Ciencia](#) | [Cine](#) | [Deportes](#) | [Espectáculos](#) | [Freeware](#) | [Hogar y salud](#) | [Humor](#) | [Música](#) | [Tecnología](#) | [Viajes y motor](#)

Blog de moda
y tendencias de Lukor

Dormir a oscuras para controlar la diabetes

[Crio-Cord - Células Madre](#) www.crio-cord.com

Pioneros y Líderes desde 2.004 140000 familias confían en nosotros

[Melatonina Vegetal](#) www.keymelatonina.es

Melatonina pura al 100% Sinergizada con Zinc y Magnesio

[Productos para Bebés](#) Ulabox.com/Productos_Bebes

Las marcas líderes para Bebés ahora hasta -30% ¡envío gratis!

[Eliminar manchas](#) www.garnier.es/BB-Creams

Elimina las manchas de tu piel con las BB Creams de Garnier

Anuncios Google

SINC

Científicos de la **Universidad de Granada** han demostrado que la melatonina, una hormona natural segregada por el propio cuerpo humano, sirve para controlar la diabetes al reducir la hiperglucemia y la hemoglobina glicada. Además, 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.

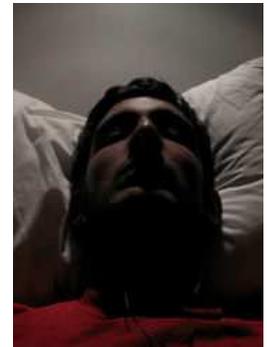
Si estos hallazgos, publicados en el *Journal of Pineal Research*, se confirman en humanos, los autores destacan que la administración de melatonina y la ingesta de alimentos que la contienen podrían ser una herramienta que ayudase a combatir la diabetes asociada a la obesidad y sus complicaciones vasculares.

El poder de una hormona

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 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.

Referencia bibliográfica: Ahmad Agil, Isaac Rosado, Rosario Ruiz, Adriana Figueroa, Nouralhuda Zen y Gumersindo Fernández. *Journal of Pineal Research*.



Videos sobre Dormir a oscuras para la diabetes

Todavía no hay comentarios

Deja un comentario

* Su nombre
 * Su email (no aparece publicado)
 Su ciudad
 Recuérdame ?
 Recibir un aviso si alguien responde ? Sólo si me responde a mí en particular ?
 Tema:

Otros artículos

Trastornos hormonales por protectores solares
Mujeres matemáticas
Ideas filosóficas en computación biomédica
Enciclopedia de la vida
Migraña en España
Reloj circadiano
Grasa blanca y grasa parda

Conservación del territorio
Simular los procesos migratorios
Premio por mejorar los aceleradores de partículas
Evaluar la toxicidad de aguas
Respuesta inmunológica a la diabetes
Problemas del agua en Iberoamérica
Dormir a oscuras para la diabetes