



## Editorial



UN COMODÍN QUE PERMITE  
RETOMAR LA PARTIDA



PUBLICIDAD



COSTA TROPICAL  
ASOCIACIÓN DE HOTELEROS  
SOCIEDAD DE HOTELEROS

## Otras Noticias en titulares

- **Motril - 22/09/2011 - Redacción**  
López Cano: "El único gobierno que ha hecho recortes a los profesores y arruinando la enseñanza pública ha sido el PSOE".
- **Almuñécar - 22/09/2011 - Redacción**  
Los atletas sexitanos Tomás y Salva, participan el próximo domingo en la 38 edición de la BMW Marathon de Berlín.
- **Almuñécar - 22/09/2011 - Redacción**  
Los interesados en ir a ver el Valencia-Granada C.F en Mestalla pueden hacerlo con la Peña Mississippi.
- **Actualidad - 22/09/2011 - DC/Almuñécar**  
La Concejalía de Seguridad Ciudadana cataloga el verano 2011 como "tranquilo y sin incidencias graves en las Playas".
- **Motril - 21/09/2011 - Redacción**  
Flor Almón y Trinidad Márquez encabezan las candidaturas a la nueva Comisión Ejecutiva Municipal del PSOE de Motril
- **Almuñécar - 21/09/2011 - Redacción**  
El PSOE pide el arreglo del 'Camino de la Negrita' en La Herradura y la construcción de un mirador en su parte más alta
- **Salobreña - 21/09/2011 - Redacción**  
IV Encuentro de Aficionados a la Meteorología de Salobreña
- **Salobreña - 21/09/2011 - Redacción**  
El consejo escolar municipal apoya la implantación de bachillerato en el IES Nazarí



12/09/2011  
Redacción

### Dormir completamente a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes mellitus

De este modo se optimizaría la producción de melatonina, una hormona natural que segrega el propio cuerpo en la oscuridad y que también se encuentra en algunas especias (mostaza, cúrcuma, cardamomo, hinojo, cilantro) y alimentos (leche, cerezas y aceitunas)

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, y al mismo tiempo 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 científicos 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 los factores de riesgo asociados a la misma.

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.

#### 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 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.

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

## Foto Ciudadana



Contenedores de basura

[Envíanos tus fotos](#) >

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.

Parte de los resultados de esta investigación acaban de ser publicados en la prestigiosa revista científica Journal of Pineal Research.



Añade un comentario...

Comentar con...

Plug-in social de Facebook

Enviar Imprimir PDF Compartir Facebook Twitter

**PROVINCIA**

22/09/2011

### El Grupo de Física de Fluidos y Biocoloides de la UGR celebra su 25 aniversario

Mañana tendrá lugar un taller científico sobre los avances en materiales coloidales, que se celebrará en el "Salón de Grados" de la Facultad de Ciencias

Redacción



22/09/2011

### Clientes de CajaGRANADA de Atarfe, Cortes de Baza, Huéscar, Cijuela, Loja y de la capital, invitados por la entidad al partido Granada CF - Osasuna

CajaGRANADA contempla en su patrocinio al club granadino 14 plazas del palco 9 de los Cármenes para obsequiar a clientes de entre los niños titulares de las libretas Generación G y los mayores con nómina domiciliada

Redacción

**Otros titulares**

21/09/2011

### Salud acomete importantes mejoras en siete centros sanitarios del Área Sur de Gestión Sanitaria a través del Programa de Fomento de Empleo Agrario

Las inversiones realizadas durante el presente ejercicio, sólo en el sur de la provincia, han ascendido a 234.000 euros y se han llevado a cabo en municipios de la costa y de la Alpujarra

Redacción



21/09/2011

### La nueva edición de la Feria General de Muestras se consolida como referente de la exposición empresarial de la provincia

110 entidades estarán presentes en Santa Juliana distribuidas en 3 pabellones con 12.000 metros cuadrados de exposición

Redacción



21/09/2011

### El Partido Socialista se une a la indignación de los vecinos de Albuñol por la aniquilación de más de cincuenta árboles

El Ayuntamiento ha anunciado la destrucción del único paseo arbolado del municipio para construir aparcamientos.

Redacción

21/09/2011

### Cientocuenta personas prodrán elegir y ser elegidas en las primarias de EQUO en Granada

Redacción

**Agenda Cultural****Hemeroteca**

Mes: Septiembre Hoy Año: 2011

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Búscanos en Facebook

[facebook](#)

infocostatropical.com

Me gusta

A 428 personas les gusta infocostatropical.com.



Rosa



Juan Evaristo



Irene



Inma



Yoigo



Encarni



Juande



Antonio

Plug-in social de Facebook