



Xornal Galicia.com

Jueves 22 Setembro de 2011 Actualizado 02:04 H

Xornal de Galicia - La información sin manipulación

PDAs »

Accesibilidad

- Tribuna
- Galicia
- A Coruña
- Lugo
- Ourense
- Pontevedra
- Agenda
- Santiago
- Ferrol
- Vigo
- Diáspora
- [El Tiempo]
- Clasificados.
- Gente
- Serv.Sociales
- Sucedio
- Charcutería.
- Farándula
- Salud
- Diversidad
- Jurídico
- Mundo Celta
- América
- África-Asia
- Eurocultura
- Lenguas
- Energías
- Chiringuitos
- Corrupción
- Aula-Exper.
- Internacional
- Nacional
- Economía
- Sociedad
- Cultura
- Deportes
- Marítima
- Editorial
- Entrevistas
- Reportajes
- Suplementos
- Opinión
- Denuncias
- Comunicados
- Fotos
- Televisión
- Móviles
- Vídeos
- [Hoxe]
- Mas Vistas
- Turismo
- Compras
- Anuncios
- Laboral
- [Buscadores]
- Otros Países
- Solo Texto. +



Salud

Dormir completamente a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes mellitus

XG Xornal de Galicia | 0
Lunes, 12 Septiembre, 2011 - 02:02

Na mañá do venres 23, xusto ás 11.05 horas, o Sol pasará polo punto Libra ou Equinoccio de setembro dando pé ao Outono. + »

O Gobierno de Feijoo paraliza o polígono de Tamagos, a expensas do que pase co po...



José Manuel López Varela está nervioso, secadra polo proceso xudicial no que está inmerso pola recalificación dos terreos do antigo campo de fútbol de Caión, con Evaristo Lareo Viñas.. [+] »

XG < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hemeroteca de Noticias

Anterior	Septiembre, 2011										Siguiente			
	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									

Noticias de este mes »

Opciones

- Imprimir
- Enviar
- Última Hora
- Titulares de Hoy
- Traductor Galego
- Diccionario Galego
- Buscador Xornal Galicia
- Traductor Google
- Estadísticas Xornal Galicia
- Xornal Galicia RSS/XML

Noticias relacionadas

- Más noticias de: Salud
- Más en Xornal de Galicia

La noticia más vista en:

Salud:

El corazón de las futuras mamás incrementa su esfuerzo hasta en un 50% durante el embarazo

Más leídas en otras secciones [+]

En profundidad:

- Salud [+]
- Diversidad y Convivencia [+]
- Celtic World - Mundo Celta [+]
- América Latina [+]
- África y Asia [+]
- Eurocultura [+]
- Lenguas Minoritarias [+]

Última hora.

La Dulzaina como transmisora de Cultura "Homenaje a Kate Obrien"



Estudiar Bellas Artes

Dobles titulaciones Bellas Artes Admisión abierta. ¡Infórmate!
www.nebrija.com/bellas-artes

Anuncios Google



Sr. presidente:

Me dirijo a Usted para reclamarle un cambio urgente y profundo de su política de ocultación, censura, y manipulación de los servicios públicos que no les pertenecen. Pero también debe Usted saber que la inmensa mayoría de la sociedad gallega considera que la Xunta de Galicia que Preside, está quemada, rechazada y desacreditada, pero a pesar de esto, le escribo.[+]

Puede hacer sus comentarios o enviarnos una noticia a través de

Suscríbete a las noticias del Mar y la Pesca:

- Windows
- YOUTUBE
- WIKIPEDIA
- GOOGLE

O noticias de Galicia:

- Windows
- YOUTUBE
- WIKIPEDIA
- GOOGLE



@XornalGalicia



Xornal Galicia en Facebook

Me gusta

A 5,562 personas les gusta Xornal Galicia.



XG Encuestas[+] Resultados

XG El Tiempo por localidades [+]

XG Todas las Noticias Hoy [+]

A Corrupción urbanística propiciada polo PP e de auténtico record guiness en Barreiros, Lugo.



A ABERRACIÓN urbanística do PP adquire seu 3.203 habitantes, pero o PP outorga 5.800 licencias para vivendas nun so ano, ao cambiar da praia das Catedrais deuse licencias a un edificio.[+]

< 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 >

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)

- Ello se apoya en los resultados que científicos de la UGR han observado con la administración crónica de melatonina sobre el control glucémico en ratas jóvenes obesas diabéticas

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.

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.

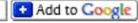
Los autores de este trabajo son los profesores Ahmad Agil, Isaac Rosado, Rosario Ruiz, Adriana Figueroa, Nouralhuda Zen y Gumersindo Fernández. Creen que, a la luz de sus resultados, sería posible mejorar el riesgo cardiovascular asociado a la obesidad y diabetes, que tanto merma la calidad y esperanza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

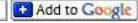
Me gusta

A 5562 les gusta una página. [Regístrate](#) para ver qué les gusta a tus amigos.

Suscríbete a las noticias del Mar y la Pesca en tu entorno:

Suscríbete a las noticias de Galicia en tu entorno:

Buscador y Directorio Xornal Galicia

Xornal Galicia | Diario Dixital de Galicia | Toda la Información noticias y Actualidad las 24 horas

Grupo Índice de Comunicación con presencia en más de 40 países y 24 idiomas, Noticias, actualidad, directorios, buscadores, entretenimiento todo lo que necesitas de la red

[Recordar este sitio](#) · [Concellos de Galicia](#) · [¿ Titulares ?](#) Del Mundo

Enviar esta noticia a:



[¿ Que e esto ?](#)