

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

Imprimir

0

Me gusta

Sociedad - 12-09-2011 12:45:00

- 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](#),



### LO MÁS VISTO DE: SOCIEDAD

El 'Cuco': Prefiero decir la verdad a liar la 'pajarraca' como Miguel

Detenido tras ser sorprendido por el dueño de una ferretería robando en el escaparate

Detenidos en Santander los presuntos autores del atraco a un banco de Avilés

Farmaindustria lamenta la "agresividad" de las medidas para reducir el déficit y exige un marco regulatorio estable

Cuba está en alerta máxima por el aumento de los mosquitos que transmiten el dengue

Los pacientes obesos pueden perder el doble con el método 'Weight Watchers' y el respaldo del médico de cabecera

Gutierrez-Solana se monta una reunión de Rectores y una sesión en la UIMP con la participación del Gobierno Zapatero

Dos años de cárcel por intentar robar en una tienda de golosinas con un pasamontañas y un cuchillo

Descubren la clave para un posible tratamiento eficaz del estrés postraumático

Una bebida alcohólica al día, relacionada con la buena salud en mujeres de mediana edad

### COLUMNA DE OPINIÓN

Carlos Magdalena Menchaca .-

#### Hay que empezar a generar ilusión

Necesitamos que nuestras empresas públicas e instituciones emblemáticas sean gestionadas por profesionales, gente que sepa mandar aunque se equivoque. No olvidemos que en el Ayuntamiento el alcalde Iñigo ha puesto el listón muy alto, lo ha acreditado en estos últimos cuatro años y ha recogido la cosecha sembrada, más mayorías absoluta. Ese es el camino....

Leer opinión

Pedro Arce Díez .-

#### ¿A qué juegan...?

Muchos ciudadanos se están preguntando cuál es el juego del anterior bipartito PRC-PSOE, que han dejado Cantabria en una lamentable situación y acosan y exigen al actual Gobierno del PP que arregle con urgencia lo que ellos hundieron en ocho años, ¡dos legislaturas!....

Leer opinión

Mariano Cabrero Bárcena .-

#### Para subirse al tren de la vida

Para subirse al tren de la vida hoy en día es imprescindible un manejo básico de Internet: información, blogs, servicios on line, redes sociales, etc., que se encuentra a nuestra disposición a un solo clic....

Leer opinión

Esther Esteban .-

#### El 11-S y la libertad

Han pasado diez años y, en la memoria colectiva, parece que fue ayer. Los ataques a las Torres Gemelas cambiaron el mundo, se cobraron cerca de tres mil vidas humanas y todos contemplamos espantados la más terrible cara del terrorismo fanático e

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.

Comentarios(0) [Recomendar a un amigo](#)  Menéame

¿Quieres enviar un comentario?

Comentario

Alias:

Introduzca el código:

7j6e6q

**Enviar**

irracional...

[Leer opinión](#)

**Alfonso Campuzano .-**

**Eficacia de los medicamentos genéricos**

Durante los años de estudio en la Facultad de Medicina, y a partir de la asignatura Farmacología, solamente se habla, en referencia a los medicamentos, de principios activos, llamados actualmente genéricos, y no es hasta que, en pleno ejercicio profesional, se toma conciencia de que tal principio activo corresponde a tal patente. Al menos así era hace más de cuatro décadas. ...

[Leer opinión](#)

**Julia Navarro .-**

**El dulce encanto de mandar**

Me pregunto qué tiene el "Poder" para que los políticos lo persigan sin importarles ni las circunstancias ni las consecuencias. Hago esta reflexión al filo de las manifestaciones y protestas que empiezan a llenar las calles de España...

[Leer opinión](#)

**Jesús Salamanca .-**

**¡Vergüenza ante el mundo!**

El Gobierno justificando la provocación del movimiento 'perroflauta', mientras sus representantes aparecían en la tribuna para la foto....

[Leer opinión](#)

**Victoria Lafora .-**

**A río revuelto**

PSOE y PP han sacado adelante su reforma "express" de la Constitución, reclamada por el Banco Central Europeo, la canciller alemana y esa entidad difusa llamada "los mercados". ...

[Leer opinión](#)

**Miguel Barrachina Ros .-**

**Ganó Pizarro**

Con efecto retroactivo, cinco millones de parados más tarde y tutelados económicamente, Manuel Pizarro ganó el debate al entonces vicepresidente Pedro Solbes....

[Leer opinión](#)

Comentarios(1)

**Charo Zarzalejos .-**

**El lamento Inútil**

Es lógico que los socialistas estén perplejos y que su candidato, en una inteligente decisión comparezca como "responsable" del partido socialista para afirmar que el tener deuda no es de izquierdas. Como el malestar es obvio, mañana lunes hay cónclaves socialistas....

[Leer opinión](#)

**Victoria Gómez Ruiz .-**

**Diario de una expatriada**

¿Cuántas veces hay que darse la torta para darse cuenta de que el suelo resbala?  
¿Cuántas veces hay que desquiciarse buscando una calle antes de decir "necesito un mapa"? ¿Y si la calle no es más que un rumbo, y el mapa no es sino el plano de tu vida? ¿Cuántas veces te torturas con un no hasta que reacciones ante el hecho de que un sí es la respuesta que necesitas? ...

[Leer opinión](#)

Comentarios(3)

**Consuelo Sánchez-Vicente .-**

**Al CIS le gusta Rubalcaba**

No es solo Zapatero el rechazado en las encuestas de intención de voto hasta por gran parte de quienes votaron al PSOE porque confiaban personalmente en él sino