

Según un estudio de los investigadores de la [Universidad de Granada](#)

Dormir a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes ligada a la obesidad

12-09-2011



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 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



OTRAS NOTICIAS

UGT pide medidas urgentes ante la situación "inadmisible" de los ayuntamientos

Valderas rechaza "la dieta de recortes" de Griñán y su "oferta" a Arenas para aplicarla

PSOE-A: PP-A rechaza la incompatibilidad porque teme una "desbandada de sus alcaldes"

Griñán apoya reimplantar el Impuesto sobre Patrimonio si es para gravar a los más ricos

El PP detecta "sobresueldos" en la Diputación de Granada por ir a reuniones y actos públicos

Según un testigo Ortega Cano hizo un doble adelantamiento en línea continua y a gran velocidad

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.

[<< Volver](#) [Comentar noticia >>](#)



Herramientas: