

Crio-Cord - Células Madre Pioneros y Líderes desde 2.004 140000 familias confían en nosotros www.crio-cord.com

monitor continuo glucosa dexcom seven plus más de 7 días www.novalab.es

Diabetes: Dieta Diabetes Comun. e Inform. sobre la Diabts., Su salud parte del conocimiento. medico.com/diabetes-diet

Anuncios Google

Para formar parte de la información

Informe21.com

Actualidad

Deportes

Economía

Espectáculos

Gastronomía

Política

Salud

Tecnología

Opinión

Foros

Buscar

Otras noticias de: [Diabetes mellitus](#) [Salud y bienestar](#)

★ Dormir completamente a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes mellitus, según un estudio

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.

I21

Por Editor YU en Septiembre 12, 2011

[Send this](#) [Versión para impresión](#)

0

0



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 dirimir 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 me **THE SLIDE** e la diabetes (la hiperglucemia), la

Síguenos: [Twitter](#) [Facebook](#) [RSS](#)

Informe21 en Facebook

Me gusta

A 11,553 personas les gusta **Informe21**.

Cintia Maria Johelly Vane Ismela del C. Damaris Est

Plug-in social de Facebook

Noticias relacionadas

- Conferencias a nivel nacional promueven actualización médica en Diabetes mellitus
- Cumplimiento del esquema terapéutico es igual a calidad de vida para el paciente diabético
- Algo que muchos hombres se preguntan: ¿Cuál será mi función eréctil tras el cáncer de próstata?
- Una investigación demuestra que la voz de las mujeres varía con la menstruación
- ¿Un consejo para adelgazar? Cambia de mano cuando comas, con intentar sólo puedes perder kilos
- Los momentos íntimos con tu pareja no deben ser parte de la agenda de trabajo
- Sedentarismo, mala alimentación, obesidad... Piernas cansadas: ¿cómo prevenir las y tratarlas?

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.

Fuente: <http://es.noticias.yahoo.com/dormir-completamente-oscuras-ayudar-control...>

@informe21 · 27,3K seguidores

Recomendar

Regístrate para ver qué recomiendan tus amigos.



Comentarios

Enviar un comentario nuevo

Tu nombre: *

Anónimo

Correo-e: *

El contenido de este campo se mantiene como privado y no se muestra públicamente.

Página principal:

Your Comment: *

CAPTCHA

Esta pregunta es para verificar si eres un humano y evitar la colocación de spam en nuestra página.

¿Cual es la tercera palabra en la frase "oscuro delantal libertad Internet condiciones"?: *

Vista previa del comentario

Enviar comentario

Condiciones para participar:

- Las opiniones expresadas a través de este modulo de comentarios es la de los usuarios, no la de Informe21.com.
- Antes de colocar una opinión, por favor, lea las [políticas de uso](#) para participar en foros abiertos.
- Como Informe21.com nos reservamos el derecho de eliminar los comentarios que consideremos inapropiados.
- Como lector tiene la opción de reportar si un comentario le parece que incurre en abuso.
- Por favor, no repita su mensaje más de una vez.
- Temido cometa Elenin se acerca a la Tierra: La alineación del 27 de septiembre
- Descubren chip "extraterrestre" en la cabeza de Napoleón... O eso afirman unos investigadores
- Ex embajador Roger Noriega de EEUU: Chávez no reacciona bien a tratamiento contra el cáncer
- Primera pareja lesbiana venezolana concibe un bebé in vitro, 19 semanas y tres días de gestación
- Miami Herald: Chávez no reacciona bien a tratamiento contra cáncer
- Una supuesta nueva foto "prohibida" de Scarlett Johansson provoca confusión en la red
- ¿Una víbora se tragó a un diputado brasileño? Afirman que pasó durante una visita al Amazonas
- Rihanna corta respiración a brasileños con diminuto short
- El "chupapatatas": Acosa a las mujeres chupándoles los dedos del pie
- Un asesino a sueldo brasileño se enamora de su víctima y finge su asesinato con ketchup
- Estos son los 10 alimentos más adictivos... ¿Cuáles son tus favoritos de este top?
- Este es el único hombre que ha logrado domesticar a un cocodrilo (Fotos)
- Un adolescente de 14 años se suicida por ser víctima 'online' de acoso homofóbico
- Justin Bieber tendría un "juju" con la hermana menor de Kim Kardashian
- De novela: Alicia Machado se casó rodeada de camellos y bailarinas con Ernesto Rocha

Crio-Cord: Células Madre

Conservación de Células Madre Ventajas y Limitaciones. 1650 €uros
www.crio-cord.com

monitor continuo glucosa

dexcom seven plus más de 7 días
www.novalab.es

Diabetes: Dieta Diabetes

Comun. e Inform. sobre la Diabts., Su salud parte del conocimiento.
medico.com/diabetes-diet

Anuncios Google

Noticias más leídas

Hoy:

- Temido cometa Elenin se acerca a la Tierra: La alineación del 27 de septiembre
- Descubren chip "extraterrestre" en la cabeza de Napoleón... O eso afirman unos investigadores
- Ex embajador Roger Noriega de EEUU: Chávez no reacciona bien a tratamiento contra el cáncer
- Primera pareja lesbiana venezolana concibe un bebé in vitro, 19 semanas y tres días de gestación
- Miami Herald: Chávez no reacciona bien a tratamiento contra cáncer
- Una supuesta nueva foto "prohibida" de Scarlett Johansson provoca confusión en la red
- ¿Una víbora se tragó a un diputado brasileño? Afirman que pasó durante una visita al Amazonas
- Rihanna corta respiración a brasileños con diminuto short
- El "chupapatatas": Acosa a las mujeres chupándoles los dedos del pie
- Un asesino a sueldo brasileño se enamora de su víctima y finge su asesinato con ketchup
- Estos son los 10 alimentos más adictivos... ¿Cuáles son tus favoritos de este top?
- Este es el único hombre que ha logrado domesticar a un cocodrilo (Fotos)
- Un adolescente de 14 años se suicida por ser víctima 'online' de acoso homofóbico
- Justin Bieber tendría un "juju" con la hermana menor de Kim Kardashian
- De novela: Alicia Machado se casó rodeada de camellos y bailarinas con Ernesto Rocha

Siempre:

- 2012: Siete profecías previas al fin del mundo, sábado 22 de diciembre de 2012
- Mitos del periodo menstrual y sus efectos en las relaciones sexuales y en el quehacer cotidiano
- Los permisos de viajes para menores de edad son obligatorios
- Saime instaló módulos fijos de cedulación en Parque Miranda
- Narda Lepes comparte todas sus "Recetas y Secretos" en elgourmet.com
- Diosa Canales y su calendario de 2010: "No me siento pecadora por posar desnuda"

Lo que otros están leyendo:

- La ONU pide al mundo que huya de los