

## el camino más directo



## [Jano.es](#)

Medicina y Humanidades

La ciencia es la progresiva aproximación del hombre al mundo real

*Max Planck*

[Boletín de novedades](#)

[Mi cuenta Elsevier](#)

- [Portada](#)
- [Actualidad](#)
- [Opinión](#)
- [Medicina](#)
- [Humanidades médicas](#)
- [Ocio y Cultura](#)
- [Blogs](#)
- [Premios Galien](#)

Buscar  

Viernes, 23 de septiembre de 2011

Actualizado a las 16:26h

## Últimas Noticias

[Guardar en Mis Documentos](#)

### DIABETES

#### [Dormir totalmente a oscuras ayuda a controlar la diabetes](#)

JANO.es · 12 Septiembre 2011 13:27

La melatonina, una hormona cuya segregación se produce durante la noche, reduce la hiperglucemia y la hemoglobina glicada.

Investigadores de la [Universidad de Granada](#) (UGR) han descubierto que la melatonina o la ingesta de alimentos que la contienen y dormir a oscuras (dado que el cuerpo humano segrega una mayor cantidad de esta hormona por la noche y en la oscuridad) son factores que 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.

La secreción de melatonina alcanza su pico en la primera mitad de la noche, y desciende gradualmente 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 la mostaza, bayas del Goji, aceitunas, 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.

Los investigadores analizaron en ratas jóvenes, obesas y diabéticas 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. Según destacan, 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.

[Journal of Pineal Research \(2011\); doi: 10.1111/j.1600-079X.2011.00928.x](#)

- [Guardar en Mis Documentos](#)
- [Enviar a un amigo](#)