Terra Noticias / Agencia EFE

Lunes 12 de Septiembre de 2011 12:50

Gracias a los efectos de una hormona que se segrega por la noche

Dormir totalmente a oscuras podría ayudar a controlar un tipo de diabetes

La segregación de la melatonina es fundamental contra la diabetes mellitus tipo 2. Esta hormona es producida en el cerebro de todos los seres vivos en cantidades variables a lo largo del día, de acuerdo al ciclo diurno-nocturno

Me gusta A 3 les gusta una página. Regístrate para ver qué les gusta a tus amigos.

Según ha informado la institución académica, esta hormona también reduce la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, y al mismo tiempo incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres y mejora la ratio entre las hormonas leptina y adiponectina

La producción de melatonina es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad, de modo que la secreción alcanza su pico en la mitad de la noche y gradualmente desciende durante la segunda mitad de la noche

Los científicos han realizado su experimento en ratas Zucker jóvenes obesas diabéticas, un modelo experimental que simula el desarrollo de la diabetes humana

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

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que dormir completamente a oscuras puede ayudar a controlar la diabetes mellitus tipo 2 por la relación que esta práctica tiene con la **segregación de la melatonina**, una hormona natural que influye en esta enfermedad metabólica. Según ha informado la institución académica, esta hormona también reduce la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, y al mismo tiempo incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres y mejora la ratio entre las hormonas leptina y 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 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, de modo que la secreción 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.

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 (colesterol alto).

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.**

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.

Terra Noticias:
Noticias | España | Mundo | Local | Sucesos | Gente y Cultura | Ciencia y Tecnología | Economía |

Especiales | Vídeos | Fotos | Blogs | Chats | Foros | RSS | Mapa web |
Servicios Sorteos Callejero Tráfico Tiempo Descargas
Otros enlaces: