

Cuestión de vida

Obesidad & cerebro. Las personas delgadas tendrían una mayor capacidad cerebral para resistirse a la tentación de comer alimentos altos en calorías que los obesos. Es la conclusión de un estudio de la Universidad de Yale que investigó los controles cerebrales de un grupo de personas delgadas y otro de obesas. Tras mostrarles unas fotografías, las primeras exhibieron mayor actividad en una región del cerebro que se usa para controlar el impulso, a diferencia del otro grupo, que tuvo poca actividad en esa zona. "Existirían razones biológicas de por qué las personas no pueden controlar su deseo por la comida", dijo Robert Sherwin, de la Escuela de Medicina de Yale, quien trabajó en el estudio publicado en Journal of Clinical Investigation. La investigación es parte de un intento por comprender los procesos biológicos subyacentes que contribuyen a la obesidad, y sugiere que los obesos serían menos capaces de desactivar las zonas cerebrales que los llevan a tentarse.

Diabetes & dormir. 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 tiene con la segregación de la melatonina, una hormona natural que influye en la enfermedad metabólica. 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 segrega una mayor cantidad de esa 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.