

IBEX 35:

Estás en: Finanzas > Noticias importadas de ABC

13 de Septiembre de 2011

Dormir completamente a oscuras para controlar la diabetes

12 011 €18:56 -

Comentar 0 Opiniones Recomendar

0

Menéame

Share

La melatonina, una hormona que el cuerpo humano segrega de noche, incrementa la producción de insulina, según un estudio de la [Universidad](#) de Granada

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica crónica que aparece por deficiencias en la cantidad de insulina, lo que, a su vez, provoca un exceso de glucosa en la sangre. Los afectados por este trastorno tienen que controlar de por vida estos niveles, inyectarse insulina y cuidar su dieta. Ahora, científicos de la Universidad de Granada (UGR) han demostrado que la melatonina, una hormona que segrega de forma natural el cuerpo humano, ayuda a controlar la diabetes ya que incrementa la secreción de insulina, reduce la hiperglucemia y la hemoglobina glicada, disminuye los ácidos grasos libres y mejora la ratio leptina... La oscuridad de la noche favorece la secreción de esta hormona, razón por la que los investigadores creen que dormir completamente a oscuras puede ayudar a controlar la diabetes asociada a la obesidad y los factores de riesgo asociados a la misma. Los mismos efectos se han demostrado con la ingesta de alimentos que la contienen, como la leche, cerezas y aceitunas o algunas especias como la mostaza, cúrcuma, cardamomo, hinojo o cilantro. La melatonina se produce en el cerebro de todos los seres vivos en cantidades variables a lo largo del día, pero es inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad. Alcanza su pico en la mitad de la noche, y gradualmente desciende, por lo que dormir a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso, la diabetes, y a prevenir las enfermedades cardiovasculares asociadas, según la investigación de la U... [más información](#)

Otras noticias de ABC:

- [Mel B ya tiene nombre para su niña](#)
- [Jennifer López y Bradley Cooper, de cena romántica en Manhattan](#)
- [El clan Grimaldi, de «picnic» en Mónaco](#)
- [El Chelsea pide explicaciones a Torres por decir que sus compañeros son lentos](#)
- [El Rey retoma la actividad pública tras la operación](#)

[Cuenta NARANJA de ING DIRECT: 3.3% TAE y después sigue ganando todos los meses. Sin comisiones, ninguna.](#)

[La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes.](#)

[En Jazztel ya somos más de 1.000.000 de clientes. ADSL 19.95€/mes hasta 2013. ¡Cámbiate!](#)

[Nuevo Depósito AZUL 15. 3,25% TAE a 15 meses. ¡Banesto da más.](#)

| Comparte esta noticia -

LO + LEÍDO LO + COMENTADO LO + VOTADO

La cuenta atrás para la quiebra de Grecia

¿Hacia dónde va el negocio de las compañías de telecomos?

Un rebote del Ibox 35 por debajo de los 7.000 puntos suficientes

Las claves de la sesión

Llega el nuevo Windows

Buscar

usuario contraseña

Soy suscriptor de Inversión.

[Regístrate](#) | ¿Has olvidado tu contraseña?

VUELVEN LOS ALFADAYS

HASTA 5.700€* DE VENTAJAS EN UNIDADES SELECCIONADAS

SIN CORAZÓN, SÓLO SERIAMOS MÁQUINAS.



EN EL TABACO

Fin a la guerra de precios

Japan Tobacco sube el precio del Camel, Winston y Goad Coast

Opina

Bienvenido a [finanzas.com](#) Accede directamente si tienes cuenta en

[+] VER TODA LA ACTUALIDAD

[+] Información



Curso Gestion Financiera de la Empresa Online IEB.

Solicita más información sin compromiso.

★★★★★

900,00 €

+ info

Buscar Ofertas

Informática Moda y Estilo

Teléfonos Móviles Más