

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

Por Editor YU

Created 12/09/2011 - 2:04pm

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.



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 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.

INVESTIGACIÓN EN RATAS

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 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...> ^[1]

[Diabetes mellitus](#) [Salud y bienestar](#)

Source URL: <http://informe21.com/diabetes-mellitus/dormir-completamente-oscuras-podria-ayudar-controlar-diabetes-mellitus-segun-estud>

Links:

[1] <http://es.noticias.yahoo.com/dormir-completamente-oscuras-ayudar-controlar-diabetes-mellitus-estudio-104218249.html>; _ylt=Ah7_amqYDurMwIkf51HDif9f8I; _ylu=X3oDMTNybgGhhZDBIBGNjb2RIA3diaWdodGVkY3QuYwRwa2cDZjIjY2NhNDYtZGEwNS0zYzE0LTkyZGltYWJmNTRhY2JmOGZiBHBvcwMzBHNIYwNtb3NOX3BvcHVsyYXIEdm; _ylg=X3oDMTFyMzU1YTVkBGluGwDZXMEbGFuZWNlcy1lcwRwc3RhaWQDBHBzdGZnhdANjaWVWuY2lhBHB0A3NIY3Rpb25zBHRLc3QD; _ylv=3