

Dormir completamente a oscuras podría ayudar a controlar la diabetes mellitus



E.P.

[Añadir comentario](#)
[Enviar a un amigo](#)
[Enviar a Menéame](#)

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 la ingestión de alimentos que contienen la misma hormona pueden ayudar a combatir la diabetes asociada a la obesidad 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 la hemoglobina glicada, a la par que incrementa la secreción de insulina, disminuye los ácidos grasos libres mejora la ratio leptina . ectina

Dado que el cuerpo humano segrega una mayor cantidad de esta hormona por la noche en oscuridad, estos investigadores creen que la administración de melatonina, dormir a oscuras la ingesta de alimentos que contienen la misma pueden ayudar a combatir la diabetes asociada a la obesidad 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, a que producción es inhibida por la luz 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, gradualmente descendiendo durante la segunda mitad de la noche, por lo que dormir a oscuras podría ayudar a controlar el sobrepeso, la diabetes, prevenir enfermedades cardiovasculares asociadas.

Por otra parte, la melatonina se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas verduras como mostaza, ba s el Goji, cúrcuma, aceitunas cardamomo, hinojo, cilantro cerezas, y lo que su consumo podría ayudar a controlar la diabetes, el peso a prevenir enfermedades cardiovasculares asociadas a la diabetes.

Tratamiento Cocaína

100% de Exito en Desintoxicacion AETS Ministerio de Ciencia
[Tavad.com](#) [ratamieCocaína](#)

Anuncios Google

📅 12 Septiembre, 2011 16:11 📧 Noticias científicas ⬆ Anterior ⬆ Comentarios (0)

Comentarios

El consumo regular de nueces...
 Cuatro de cada diez españoles no...
 El PSOE acusa al PP de "ocultar"...
 Los niveles de testosterona caen...
 'Aprende a ser Feliz' trata de...
 El aceite de pescado reduce la...
 Los músicos experimentan un...
 Descubren una de las claves de...
 La primera factura en la sombra...
 Dormir completamente a oscuras...
 El Senado aprueba el dictamen de...
 Los bebés distinguen el tacto...
 Logran una nueva diana...
 Cuba está en alerta máxima por...
 El síndrome de Sjögren puede...

Comentarios recientes

hola tengo 43 años hace 6 años me quitaron mi utero varicos porque el utero se me... (rocio carrion)

mi edad esto pragnada tengo 47 años tener un bebe hermoso (gloria)

HOLA TENGO 28 AÑOS ME SALIO UN QUISTE EN UN OVARIO EL CUAL TUVIERON QUE QUITARME POR... (BEATRIZ)