

Sugerencias



FORO
Accesibilidad Universal



discapnet

Contactar Mapa web Accesibilidad 574 usuarios conectados
Anúnciate en discapnet Usuarios Registrarse

Inicio [Áreas temáticas](#) [Comunidad](#) [Actualidad](#)

Portada Discapnet | Actualidad | Noticias sobre Discapacidad

Actualidad

Noticias sobre Discapacidad
El sector social, al día
Actualidad general
Noticias de fácil lectura
Hemeroteca
Solidaridad Digital
Discapacidad en los medios
Agenda
Boletines
Equipo de redacción Actualidad



Quizás te interese...

dormir completamente a oscuras
podría ayudar a controlar la diabetes

Salud: Crohn, Enfermedad de

Salud: Lupus

Dormir completamente a oscuras para controlar la diabetes

La melatonina, una hormona que el cuerpo humano segrega de noche, incrementa la producción de insulina, según un estudio de la Universidad de Granada.

12/11/2012 ABC [Escriba el primer comentario de esta noticia](#)

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/adiponectina.

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 UGR.

Pueden leer el resto del artículo en ventana aparte enlazando con la edición de [ABC](#).



[Volver al listado](#)

Comentarios

Actualmente no existen comentarios.

Danos tu opinión

Comentario

* Introduzca el resultado de la siguiente operación matemática $9 - 4 =$

Acepto las [normas de colaboración](#)

Enviar