



Los nocturnos tienen mayor riesgo de sufrir diabetes

Escoger la hora de irse a dormir y la de levantarse tiene consecuencias en la salud de las personas. Científicos del Colegio de Medicina de la Universidad de Corea han demostrado que los nocturnos tienen el doble de posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2. Esto se debe, entre otros factores, a que su calidad del sueño es peor que la de la gente que se acuesta a una hora razonable.