



# Tomar melatonina cerca de las comidas aumenta el riesgo de sufrir diabetes

▶ Un estudio de la UMU y Harvard recomienda ingerir esta 'hormona del sueño' dos horas y media después de cenar

**EFE**

■ Investigadores españoles y estadounidenses han desarrollado un estudio sobre los efectos del uso de suplementos de melatonina en el metabolismo de los azúcares, según el cual tomar esta hormona al poco de haber comido puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 en determinados pacientes sanos. Este estudio, que acaba de publicar la revista *Metabolism*, lo han desarrollado los profesores Marta Garaulet, catedrática de fisiología de la Universidad de Murcia, y Frank Scheer, investigador de la Facultad de Medicina de Harvard y director de la Unidad de Cronobiología Médica del hospital Brigham and

Women's (BWH), asociado a la citada universidad de Boston.

Los investigadores analizaron los efectos de los suplementos de melatonina en el control de azúcar en sangre en personas sanas, y concluyeron que tomar esta 'hormona del sueño' antes de que hayan transcurrido dos horas y media desde la ingesta de alimentos afecta a la capacidad de tolerar los carbohidratos.

Marta Garaulet explica que el uso de melatonina en personas que tienen una determinada variante genética –presente en más del 50 por ciento de la población de ascendencia europea– puede desembocar en diabetes, «aunque esto sólo sucede si la melatonina se toma cerca del consumo de alimentos». Así, aquellas personas que quieran tomar melatonina para mejorar su sueño «deberán hacerlo al menos dos horas y media después de cenar», comenta la profesora española.