



► CALIDAD DEL SUEÑO

Dormir correctamente también incide en el riesgo de padecer diabetes tipo 2

● La cantidad de melatonina que una persona segrega al dormir puede predecir la predisposición a padecer la enfermedad

Redacción

Una nueva investigación del Hospital Brigham y de Mujeres (BWH), en Boston, Massachusetts, Estados Unidos, afirma haber descubierto que la cantidad de melatonina segregada por una persona durante el sueño puede predecir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según los resultados del estudio, publicados en la edición de este miércoles de la revista *Journal of American Medical Association*.

"Esta es la primera vez que se ha establecido una asociación independiente entre la secreción de melatonina nocturna y el riesgo de diabetes tipo 2",

subrayó el doctor Ciaran McMullan, investigador de la División Renal Kidney y el Instituto de Investigación Clínica en el BWH.

La melatonina es una hormona que es producida por el cerebro y secretada en el torrente sanguíneo de una persona. Como la melatonina se genera principalmente por la noche, los picos nocturnos de la melatonina en los niveles de sangre permiten la regulación del ritmo circadiano.

Para llevar a acabo este estudio, los investigadores del Hospital Brigham y de Mujeres identificaron a 370 mujeres que desarrollaron diabetes durante

su participación en el Estudio de Salud de Enfermeras y 370 sujetos de control de la misma edad y raza.

Cuando los dos grupos se compararon, los científicos encontraron que los participantes del estudio con bajos niveles de secreción de melatonina nocturna tenían el doble de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que los participantes con altos niveles de generación de melatonina nocturna.

El estudio tuvo en cuenta todos aquellos factores de riesgo que ya están bien establecidos para la diabetes, como el índice de masa corporal, los antecedentes familiares de diabetes y los factores de estilo de vida como la dieta, el ejercicio, el tabaquismo y la duración del sueño y todavía encontró que la secreción de melatonina sigue siendo un factor de riesgo más que significativo.



D. S.

Los picos durante el sueño regulan el ritmo circadiano.