

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

c. g. / madrid
Día 12/09/2011 - 17.35h



Cinco claves para prevenir la diabetes

¿Sabes si tienes diabetes?

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.

Experimento con ratas Zucker

Para llegar a esta conclusión, los científicos de la UGR, en colaboración con el Servicio de Análisis Clínicos del Hospital San Cecilio de Granada y el Servicio de Endocrinología del Hospital Carlos III de Madrid, realizaron su experimento en **ratas Zucker** jóvenes obesas diabéticas, un modelo experimental que simula el desarrollo de la diabetes humana.

Los beneficios derivados de la administración de la melatonina se produjeron en ratas jóvenes, antes de desarrollar complicaciones metabólicas y vasculares, por lo que los científicos creen que la melatonina podría ayudar a mejorar las enfermedades cardiovasculares asociadas a la obesidad y la dislipidemia.

Los autores del estudio, cuyos resultados acaban de publicarse en revista «Journal of Pineal Research», destacan que, si estos hallazgos se confirman en humanos, la administración de melatonina y la ingesta de alimentos que la contienen podrían ser una herramienta para combatir la diabetes asociada a la obesidad y sus complicaciones vasculares.