

HALLAZGO CIENTÍFICO

Un estudio confirma la relación entre dormir mal y la diabetes

Los empleos nocturnos implican riesgo de sufrir alteraciones metabólicas

EL PERIÓDICO
BARCELONA

Un nuevo estudio científico ha confirmado la relación que existe entre la secreción de la hormona melatonina, que regula los biorritmos internos del cuerpo, y la aparición de diabetes tipo dos, la que surge en la edad adulta, está vinculada a la

obesidad o a dietas incorrectas, y no siempre se inicia con dependencia de la insulina. La investigación, publicada en la revista científica *Nature Genetics*, ha detectado que las personas afectadas por mutaciones genéticas raras en el receptor de la melatonina tienen un riesgo mucho mayor que el resto de la población de padecer diabetes tipo dos. Estudios anteriores ya habían constatado que las personas que trabajan en oficios de turno nocturno tienen un mayor riesgo de sufrir esta diabetes,

además de enfermedades cardíacas. También las personas sometidas a interrupciones sincopadas y repetidas del sueño suelen ser proclives a desarrollarla.

Este nuevo estudio, desarrollado en la Escuela de Salud Pública del Imperial College, de Londres, constata que la liberación de la hormona insulina a partir del páncreas está regulada por la melatonina. De ahí que, en caso de sufrir interrupciones o disfunciones en esta segunda secreción hormonal, quede alte-

rada la proporción de insulina que el organismo necesita para metabolizar los glúcidos derivados de la alimentación.

ENGORDAN // Anteriores trabajos también hallaron que las personas con dificultades impuestas por sus trabajos para descansar por las noches inician una tendencia a acumular peso. Esta coincidencia está relacionada con la mala secreción de insulina y el deficiente metabolismo de la glucosa. Aunque se descance durante el día, el reloj biológico interno del cuerpo humano no consigue descansar con la misma eficacia que si lo hace en las horas en que no existe luz solar en el exterior. Algunas personas, no obstante, consiguen evitar esa repercusión. ≡