



TITULARES: Sueños a oscuras contra la obesidad y la diabetes, un logro al alcance de la ciencia andaluza

LOCALIZACIÓN: Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

DURACIÓN VTR:

RESUMEN: Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado con varios experimentos en ratas que el consumo crónico de melatonina combate la obesidad y la diabetes. Estos investigadores recomiendan dormir completamente a oscuras para que no haya interferencias en la generación de esta hormona.

VTR:

Cuando dormimos, lo ideal, es hacerlo completamente a oscuras, sin luz alguna, porque de lo contrario estamos afectando a la liberación de melatonina, una hormona que, según han descubierto investigadores de la Universidad de Granada, combate la diabetes y la obesidad.

Javier Ortega
Investigador Universidad
De Granada

"Durante el sueño realmente, la captación de luz por la retina puede variar y cambiar estos ritmos biológicos, estos ritmos de liberación de melatonina por parte de la glándula pineal, de forma que son capaces de desestabilizarse si percibimos luz durante la noche, incluso durante el sueño".

Ahmad Agil
Profesor Universidad
De Granada

"La melatonina es una neurohormona que es responsable de regular el sueño, de hecho está comercializada en el mercado farmacéutico como reguladora del sueño, cuando alguien tiene alteración del sueño".

La investigación se ha desarrollado con ratas jóvenes obesas con un tipo de diabetes muy parecida a la humana.

Ahad Agil
Profesor Universidad
De Granada

"Francamente cuando empezamos a trabajar con la melatonina creíamos que podía mejorar la diabetes, y por casualidad vimos que también mejora la obesidad, es decir, perdían algo de peso".

Junto a estos investigadores han participado en estos estudios el Hospital Universitario La Paz de Madrid y la Universidad de Texas, en Estados Unidos. Los siguientes pasos serán ver si estos resultados son trasladables a humanos.

Ahmad Agil
Profesor Universidad de
Granada

"Nuestro grupo y otros del mundo, han demostrado que hace que pierdan peso, pero desde luego eso es en animales, no en humanos. Entonces, nuestro estudio hay que llevarlo a cabo en humanos".

Estos investigadores tratarán ahora de conocer cómo se libera exactamente la melatonina durante el sueño para poder recrear en otras circunstancias ese proceso natural.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico info@historiasdeluz.es