



Científicos de la Universidad de Granada han demostrado, en colaboración con el Hospital Universitario La Paz de Madrid y la Universidad de Texas (Estados Unidos), que el consumo crónico de melatonina ayuda a combatir la obesidad y la diabetes mellitus tipo II.

La melatonina es una sustancia natural presente en la naturaleza, desde las plantas hasta los animales, incluidos humanos, y funciona como señal hormonal liberada durante la noche para entronizar los ritmos "circadianos", según los investigadores.

La investigación, basada en varios experimentos realizados con ratas obesas diabéticas Zucker, ha comprobado que la administración crónica de melatonina en este tipo de animales jóvenes y obesos con diabetes mellitus tipo II parecida a la humana mejora la disfunción mitocondrial (es decir, las funciones homeostáticas mitocondriales) de forma muy eficiente, ha informado hoy la Universidad de Granada.

En concreto, la administración crónica de melatonina es capaz de mejorar el consumo de oxígeno, disminuye los niveles de estrés de radicales libres y previene la destrucción de la membrana mitocondrial.

Los resultados, publicados en la revista "Journal of Pineal Research", confirman otros estudios similares realizados por este grupo de investigadores en los últimos tres años.

El trabajo ha sido llevado a cabo por un equipo multidisciplinar de investigadores con base en el departamento de Farmacología y el Instituto de Neurociencias de la Universidad de Granada, liderados por el profesor Ahmad Agil.

Según este investigador, cada vez son más frecuentes los problemas de sobrepeso y diabetes de tipo II en los países desarrollados o en vías de desarrollo como consecuencia de una mala adaptación del genoma humano al entorno actual, la vida sedentaria, el aumento de la comida hipercalórica y una excesiva exposición a la luz artificial, que reduce los niveles endógenos de

la melatonina.

En la obesidad, las mitocondrias (centrales energéticas celulares) no funcionan correctamente, y su destrucción programada está acelerada, lo que propicia el desarrollo de diabetes mellitus.

Una excesiva exposición a la luz artificial durante la noche reduce los niveles endógenos de melatonina.

Son muchas las personas con el hábito de dormir con la televisión o el ordenador encendido, las persianas abiertas o las lámparas encendidas.

"Para que no haya interferencias en la generación de melatonina, es importante tratar de dormir completamente a oscuras", según Agil.

Fuente: lainformacion.com