

Viernes 31 de agosto de 2012 | México D.F.

Si cenas mucho no dormirás bien



Los ritmos circadianos se desajustan en un estado como la obesidad. / Créditos: QUO

Por: Redacción Quo
Fuente: DGCS UNAM

Martes 31 de julio de 2012


SUSCRÍBETE A QUO.MX

Recibe las noticias en tu correo electrónico

50

Me gusta

39

Tweet

0

La obesidad altera la regulación metabólica y provoca desajustes en el reloj biológico.

El comer en exceso por la noche altera el sueño, la **regulación metabólica** y **provoca desajustes internos en el reloj biológico**.

Investigadores de la Facultad de Ciencias de la UNAM han estudiado la forma en la que afecta la obesidad el reloj que regula las funciones biológicas como el sueño y la vigilia, o **acelerar la función del metabolismo si comemos de día, o alentarla si lo hacemos de noche**.

En la Unidad Multidisciplinaria de Docencia e Investigación (UMDI) que la Facultad de Ciencias (FC) tiene en el campus Juriquilla, en Querétaro, Manuel Miranda Anaya, doctor en Ciencias, estudió en ratones la forma en que esta condición altera la capacidad natural del reloj biológico o circadiano que rige buena parte de nuestra vida cotidiana.

En su estudio, realizado durante los últimos cuatro años, encontró que las hembras obesas aumentaron, en mayor cantidad que los machos, las concentraciones circulantes de insulina y leptina, **dos hormonas participantes en la regulación del metabolismo**.

MÁS ARTÍCULOS

- 1 ¿RONCAR NOS PUEDE DAÑAR EL CEREBRO?
- 2 6 RAZONES POR LAS QUE BOSTEZAS
- 3 7 CONSEJOS PARA QUE DUERMAS COMO BEBÉ
- 4 MADRUGAR TE HACE MÁS FELIZ QUE DESVELO
- 5 4 RIESGOS DE UN MAL SUEÑO
- 6 ¿POR QUÉ DA SUEÑO DESPUÉS DE COMER?
- 7 SI RONCAS PUEDES MORIR SUBITAMENTE

BOCADO NUMÉRICO

5 de cada 10 en el mundo

El científico señaló que tanto el sobrepeso afecta la capacidad de ajustar nuestro reloj circadiano, como los desajustes de este último podrían favorecer el desarrollo de la obesidad.

Algunas alteraciones, como dejar de dormir ordenadamente, favorecen conductas como comer de noche, fase en la que el metabolismo es lento.

Núcleo supraquiasmático, reloj maestro

El interés principal de Miranda Anaya es comprender cómo el “reloj biológico” y el conjunto de ritmos circadianos se desajustan en un estado como la obesidad.

En los mamíferos, el circadiano está formado por un conjunto de neuronas empaquetadas (núcleo) en la base del cerebro, justo por encima (supra) de donde se cruzan los nervios ópticos (quiasma, óptico), por lo que recibe el nombre de supraquiasmático, y es del tamaño de la cabeza de un alfiler”, dijo.

Además, Miranda Anaya explicó que casi todo desempeño de un ser vivo tiene una función de tiempo, una relación con la hora del día, que eficienta las funciones. “Es una organización tipo reloj que permite una mejor coordinación de los procesos fisiológicos”.

Etiquetas:

- Sueño
- Dormir
- Obesidad
- Cenar en exceso
- Reloj biológico
- Grasa
- Ritmos circadianos
- Trastornos del sueño



NO TE QUEDES CALLADO



Añade un comentario...

Comentar con...

Plug-in social de Facebook

Tendrán un smartphone en el 2013

EN PORTADA

- 1 LA VIDA DE LADY DI EN 11 DATOS PRÁGMATAS 
- 2 APRENDE CON MONTESSORI EN GOOGLE PRÁGMATAS 
- 3 MAÑANA TENDREMOS LUNA AZUL PRÁGMATAS 
- 4 SI RONCAS PUEDES MORIR SUBITAMENTE EXPEDIENTE Q 
- 5 HALLAN GEN QUE TE HACE ADICTO A INTERNET EXPEDIENTE Q 

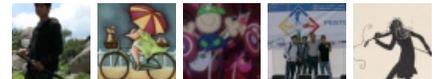
[:: Ver más](#)



Revista Quo en Facebook

Me gusta

A 21,034 personas les gusta Revista Quo.



Emir Myrna Yessica Mar Daniel Geerr



María Estrel Maru Susana Rammstein Ana

Plug-in social de Facebook

SUSCRÍBETE A LA REVISTA



Especial: ¿Quién inventó?
50 ideas que cambiaron tu vida

Las papas fritas, el helado y las aletas para nadar...conoce a los autores

PRÁGMATAS

CEREBRUM

EXPEDIENTE Q

VERBUM

PLUS

PAPYRUS



LA VIDA DE LADY DI EN 11 DATOS



¿CUÁNTO DURA VIVO UN CEREBRO EN FRASCO?



SI RONCAS PUEDES MORIR SUBITAMENTE



¡ADIÓS BACTERIAS! LANZAN TECLADO LAVABLE



CÁMARA: FOTO QUO 7MA. ENTREGA



¿QUIÉN INVENTÓ?: 50 AÑOS DE IDEAS

VOX POPULI

UNIVERSUM

Curiosidades Psicología Preguntas Inteligentes Ranking Salud Ciencia
Astronomía Tecnología Cerebro Inventos Espacio Historia QUORiosidades
Animales NASA Internet Evolución Genética México Videojuegos Arte
Juegos Olímpicos Londres 2012 Tierra Investigación Aniversario

RSS

[Condiciones de uso](#)

[Política de privacidad](#)

[Privacidad de Datos Personales](#)

[Escríbenos](#)

[¿Te interesa anunciarte en Quo.mx?](#)