La consommation de mélatonine combat l'obésité et le diabète

Abderrahim DERRAJI - 2014-10-14 09:29:17 - Vu sur pharmacie.ma

Dans un article publié dans le dernier numéro on line de la revue Journal of Pineal Research, des scientifiques de l'Université de Grenade recommandent de dormir dans l'obscurité et d'éviter la lumière artificielle pendant la nuit afin de prévenir des interférences au cours de la génération de mélatonine endogène par l'organisme.

Les scientifiques, ont démontré moyennant plusieurs expériences réalisées avec des rats obèses diabétiques Zucker que la consommation chronique de mélatonine combat l'obésité et le diabète mellitus de type 2.

Leur recherche a démontré que l'administration chronique de mélatonine à des rats jeunes obèses avec diabète mellitus de type 2, semblable au diabète humain, améliore le dysfonctionnement mitochondrial (c'est-à-dire les fonctions homéostatiques mitochondriales) de façon très efficiente vu qu'elle est capable d'améliorer la consommation d'oxygène, qu'elle réduit les niveaux de stress de radicaux libres et prévient la destruction de la membrane mitochondriale.

Comme l'a expliqué le chercheur principal, Ahmad Agil, les problèmes de surpoids et de diabète de type 2 sont de plus en plus fréquents dans les pays développés ou en voie de développement à cause d'une mauvaise adaptation du génome humain à l'environnement actuel, à la vie sédentaire, à l'augmentation de la nourriture hypercalorique et à une exposition excessive à la lumière artificielle, qui réduit les niveaux endogènes de la mélatonine.

Chez les obèses, les mitochondries ne fonctionnent pas correctement (déséquilibre homéostatique) et leur destruction programmée s'accélère (apoptose). Ceci provoque une résistance à l'insuline et le développement postérieur du diabète mellitus.