



C'est la première fois que l'on constate un lien entre la sécrétion nocturne de mélatonine et le risque de diabète de type 2, souligne le Dr Ciaran McMullan, un chercheur au Brigham and Women's hospital de Boston, l'un des auteurs de cette étude.

Il dit espérer que cette étude va mener à d'autres recherches pour examiner les effets de la sécrétion de mélatonine sur l'organisme et le rôle de cette hormone sur le métabolisme du glucose et le risque de diabète.

Les niveaux de mélatonine, produite par le cerveau surtout durant le sommeil, sont au plus hauts durant la nuit, ce qui permet de réguler le rythme circadien.

Pour cette étude, les chercheurs ont identifié 370 femmes (bien 370) de même race et de même âge qui ont développé un diabète de type 2 et 370 autres dans un groupe témoin sans aucun signe de cette maladie. Ils ont constaté que les participantes diabétiques avaient de bas niveaux de mélatonine durant la nuit comparativement au groupe sain.

Selon ces chercheurs, de faibles teneurs de mélatonine la nuit font plus que doubler le risque de diabète, comparativement à des niveaux élevés.

Ce lien a été confirmé après la prise en compte d'autres facteurs bien établis favorisant le diabète comme l'obésité, des antécédents familiaux ou le mode de vie tels que le régime alimentaire, la pratique d'exercice physique, le tabagisme et la durée du sommeil.

La sécrétion de mélatonine variait beaucoup selon les participantes de cette étude, les plus hauts niveaux ayant été près de cinq fois plus élevés que les plus faibles. La sensibilité à l'insuline une hormone qui contrôle le taux de glucose dans le sang était plus grande parmi les femmes avec les taux les plus élevés de mélatonine, précisent en outre ces chercheurs.

[Lire la suite \(Source\) >>](#)

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)