

● BIENESTAR

ESTUDIO CIENTÍFICO REVELA POR QUÉ LA LUZ NATURAL ES CLAVE PARA UN BUEN METABOLISMO

EUROPA. *Sedentarismo, factores ambientales y desincronización del reloj biológico están causando una epidemia de enfermedades, concluyeron los investigadores.*

Efe

Un estudio científico elaborado por investigadores de Suiza, Países Bajos y Alemania demostró por primera vez los efectos beneficiosos de la luz natural para una buena salud del metabolismo, frente a la luz artificial.

La Universidad de Ginebra, que participó en la investigación junto a los Hospitales Universitarios de Ginebra, la neerlandesa Universidad de Maastricht y el Centro Alemán de Diabetes, informó del hallazgo, que se publica en la revista especializada 'Cell Metabolism'.

"Se sabe desde hace varios años que la alteración de los ritmos circadianos juega un papel central en el desarrollo de desórdenes metabólicos que afectan a más y más personas en las poblaciones occidentales", subrayó uno de los codirectores del estudio, Charna Dibner, de la Universidad de Ginebra.

Es decir, la desincronización entre nuestro reloj biológico intrínseco y las señales ambientales, junto a un estilo de vida sedentario, están impulsando una epidemia de enfermedades metabólicas, destacó en un comunicado la universidad suiza.

"Pasamos casi el 90% del tiempo en espacios cerrados, con una exposición muy limitada a la luz solar", añadió.

Para obtener las primeras evidencias, los investigadores seleccionaron a trece voluntaria-



SHUTTERSTOCK

EL ESTUDIO SE REALIZÓ EN ESPACIOS CERRADOS, CON LUZ NATURAL Y LUZ ARTIFICIAL.

rios de más de 65 años que padecían diabetes tipo 2.

El estudio mostró que cuando los participantes se expusieron a la luz natural, mostraban niveles de glucosa en sangre más estables y una mejora general de su perfil metabólico.

CUATRO DÍAS ENCERRADOS

Los voluntarios tuvieron que vivir cuatro días y medio en espacios de la Universidad de Maastricht que, o bien estaban iluminados con luz natural a través de grandes ventanales, o bien lo estaban con luz artificial.

Tras un receso de cuatro semanas, el experimento se reanudó, pero los participantes fueron cambiados de espacio y así examinar a las mismas personas en ambas condiciones.

"Pasamos casi el 90% del tiempo en espacios cerrados, con una exposición muy limitada a la luz solar".

Charna Dibner
Codirector del estudio

El resto de parámetros (comidas, sueño, actividad física y el tiempo de pantallas, entre otros) se mantuvieron "estrictamente idénticos".

Los científicos tomaron muestras de la sangre y de los músculos de los participantes antes, durante y después de cada tratamiento de luz y analizaron tanto células del músculo esquelético cultivadas en el la-

boratorio.

Descubrieron que aquellos participantes que habían estado en la estancia iluminada con luz natural tenían niveles normales de glucosa en sangre durante más horas al día y con menos variabilidad.

Además, a última hora del día sus niveles de melatonina eran ligeramente más altos y su metabolismo oxidativo de las grasas había mejorado.

El autor principal del estudio, Jan-Frieder Harmsen, apuntó que el siguiente paso sería estudiar las interacciones entre luz natural y salud metabólica en condiciones de la vida real, equipando a los participantes con detectores de luz y herramientas de medición de glucosa por varias semanas. **cs**