

</div> <div>Los datos del estudio relacionan el número de horas de sue  y el tiempo de sue  en fase N3, sue  profundo, con niveles m  bajos de secreci  de insulina. Los niveles bajos de secreci  de insulina conducen a tener niveles m  altos de glucosa. Todo lo referido conduce a pensar que dormir un número adecuado de horas de sue  durante la adolescencia protege de padecer diabetes tipo 2.</div> <div>http://www.chop.edu/news/sleeping-longer-may-reduce-diabetes-risk-in-obese-teens.html</div> <div>Koren D, Levitt Katz LE, Brar PC, Gallagher PR, Berkowitz RI, Brooks LJ. Sleep Architecture and Glucose and Insulin Homeostasis in Obese Adolescents. Diabetes Care. 2011 Sep 20. [Epub ahead of print] http://care.diabetesjournals.org/content/early/2011/09/19/dc11-1093.abstr </div> </div>