

Dependiendo del hábito de cenar podrías evitar el cáncer

El Ciudadano · 19 de julio de 2018

Los ritmos circadianos humanos juegan un papel importante en la aparición o prevención del carcinoma



Muchos estudios revelan que existen posibles causas de aparición de distintos tipos de cáncer que se asocian a factores genéticos y estilos de vida. En este último renglón se introduce las conclusiones de científicos españoles que aseguran que **cenar temprano o consumir alimentos dos horas antes de dormir podría reducir los riesgos de carcinoma.**

Entre los diversos **tipos de cáncer** que pueden evitarse, están el de **mama** y **próstata**, arrojó un estudio realizado por científicos del Instituto de Salud Global de Barcelona (España), quienes **analizaron 1942 casos** donde participaron hombres y mujeres.



Algunos médicos refieren que el cáncer puede prevenirse mejorando los hábitos

Del total de los participantes en el estudio, estuvieron presentes **872 hombres y 1.321 mujeres**, los cuales 621 habían padecido cáncer de próstata y 1205 de mama. Todos debieron responder a la pregunta a qué hora cenaban y cuánto tiempo esperaban para ir a la cama.



La evaluación médica a tiempo puede salvarte la vida

Los resultados arrojaron que las personas que cenaban en un mínimo de dos horas antes de irse a la cama presentaron **20% de probabilidad de no padecer tumores malignos**, a diferencia de los que se acostaban en seguida después de ingerir alimentos.

<https://www.elciudadano.cl/alimentacion/la-dieta-global-y-el-sedentarismo-se-relacionan-con-12-tipos-de-cancer/05/24/>

Los riesgos de padecer cáncer se observaron también en aquellas personas que cenaban a las nueve y diez de la noche frente a los que **consumían los alimentos más tempranos**.

Según los científicos, los **ritmos circadianos humanos** (variaciones biológicas en intervalos regulares de tiempo) juegan un papel importante en la aparición o prevención del cáncer y agregan que de comprobarse se podrían elaborar recomendaciones para evitar los carcinomas.

<https://www.elciudadano.cl/diversidad/cual-es-la-profesion-que-eleva-el-riesgo-de-cancer/06/28/>

Fuente: [El Ciudadano](#)