

# Un estudio asocia cenar temprano con menor riesgo de cáncer de mama y próstata

escrito por Laura Natividad | julio 21, 2018



De acuerdo con un nuevo estudio del [Instituto de Salud Global de Barcelona](#), unos horarios inadecuados de ingesta de alimentos pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer, al establecer una asociación entre cenar a una hora temprana o acostarse al menos dos horas después de cenar, con un menor riesgo de sufrir cáncer de mama o próstata. Se trata de las principales conclusiones de una investigación que analiza por primera vez la relación de los horarios de las comidas y del sueño con el riesgo de cáncer.

En concreto, concluye que las personas que cenar antes de las 21:00 horas, o esperan al menos dos horas antes de acostarse, tienen un 20% menos de probabilidades de sufrir estos cánceres, que aquellas personas que cenar después de las 22:00 horas o se acuestan inmediatamente después de cenar, respectivamente.

El objetivo del [estudio](#), publicado en la revista International Journal of Cancer, fue evaluar si los horarios de comidas y de sueño pueden tener una relación con sufrir dos de los cánceres más comunes en el mundo y que se encuentran relacionados con el trabajo nocturno y la disrupción circadiana o alteración de nuestro reloj biológico. Con ello, prestaron atención a otros factores relacionados con el comer, como son las horas de ingesta y las actividades que se llevan a cabo antes y después, más allá de los patrones de dietas, tipo de alimentos o cantidad, que es donde más se concentra la investigación hasta el día de hoy en los estudios sobre alimentación y cáncer.

Para el desarrollo de la misma, el equipo de investigación evaluó datos de 1.205 casos de cáncer de mama y 621 de próstata y de 1.321 mujeres y 872 hombres seleccionados al azar en centros de salud primaria de diferentes puntos de España. Tomaron en consideración los hábitos de vida y el cronotipo de cada persona, un atributo individual relacionado con la preferencia por las actividades nocturnas o diurnas.

Se trata de un estudio innovador de salud pública que, en caso de confirmarse sus resultados, tendría implicaciones en la ampliación de las [recomendaciones](#) sobre la prevención del cáncer, que actualmente no tienen en cuenta el horario de las comidas, con especial repercusión en culturas como las del sur de Europa donde la cena es tardía.