

EMBARGADA HASTA EL MIÉRCOLES 18 DE JULIO DE 2018, 00:01 CEST

Cenar temprano se asocia con menos riesgo de cánceres de mama y de próstata

Las personas que hacen la última comida antes de las 9 pm o esperan al menos dos horas para acostarse tienen menos riesgo de sufrir estos tipos de cáncer

Barcelona, 18 de julio de 2018.- Cenar a una hora temprana o dejar un intervalo de al menos dos horas para ir a la cama se asocia en ambos casos con un menor riesgo de cánceres de mama y de próstata. En concreto, las **personas que toman la cena antes de las 9 pm o esperan al menos dos horas antes de acostarse tienen cerca de un 20% menos de riesgo de estos tipos de cáncer** que las que hacen la comida nocturna después de las 10 pm o las que se acuestan inmediatamente después de cenar, respectivamente. Son las principales conclusiones de una investigación del Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa", que por primera vez ha analizado la relación de los horarios de las comidas y del sueño con el riesgo de cáncer en personas.

Hasta ahora, los estudios realizados en personas sobre alimentación y cáncer se habían concentrado en los patrones de la dieta, analizando por ejemplo si las personas comen carne roja, frutas o verduras, o bien estableciendo relaciones con la cantidad de alimentos y la obesidad. Sin embargo no se había prestado atención a los otros factores que rodean un acto tan cotidiano como el comer: **las horas de ingesta y las actividades que se llevan a cabo antes y después**. La evidencia reciente en estudios experimentales indica que el momento de comer es importante y muestra que hacerlo en horas tardías afecta a la salud.

El objetivo de este estudio, publicado en la *revista International Journal of Cancer*, fue evaluar si los **horarios de comidas y de sueño pueden estar relacionados con el riesgo de padecer cánceres de mama y de próstata** – dos de los cánceres más comunes a nivel mundial y que más se relacionan con el trabajo nocturno y la disrupción circadiana o alteración de nuestro reloj biológico. Para ello, se tuvieron en cuenta los **hábitos de vida y el cronotipo de cada persona**, un atributo individual relacionado con la preferencia por las actividades diurnas o nocturnas.

En el marco del [proyecto MCC-Spain](#), cofinanciado por el Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), se evaluaron datos de **621 casos de cáncer de próstata y 1.205 de mama** y de **872 hombres y 1.321 mujeres** seleccionados al azar en centros de salud primaria. Las y los participantes eran procedentes de diferentes puntos de España. El análisis se realizó a partir de los datos recogidos en entrevistas sobre los horarios de comida, sueño y cronotipo y un cuestionario sobre hábitos de alimentación y cumplimiento de las [recomendaciones](#) de prevención del cáncer.

“Nuestro estudio concluye que **seguir patrones diurnos de alimentación se asocia con menos riesgo de cáncer**”, explica **Manolis Kogevinas**, investigador de ISGlobal y primer autor de la publicación. Para Kogevinas, estos resultados “subrayan la **importancia de tener en cuenta el ritmo circadiano en los estudios sobre dieta y cáncer**”.

Además, apunta el investigador, en el caso de confirmarse estos resultados, “tendrán **implicaciones en las recomendaciones sobre la prevención del cáncer**, que actualmente no tienen en cuenta los horarios de las comidas”. “Esto tendría especial repercusión en culturas como las del sur de Europa, donde la cena es tardía”, añade.

Dora Romaguera, investigadora de ISGlobal y última autora de la publicación, considera que “es necesario realizar más estudios en personas para conocer el porqué de estos resultados, pero todo apunta que la hora de ir a dormir afecta a **nuestra capacidad de metabolizar la comida**”.

La evidencia científica actual en animales muestra que el horario de las ingestas de alimentos tiene “**implicaciones profundas en el metabolismo de los alimentos y en la salud**”, explica Romaguera.

Referencia

Manolis Kogevinas, Ana Espinosa, Adela Castelló, Inés Gómez-Acebo, Marcela Guevara, Vicente Martín, Pilar Amiano, Juan Alguacil, Rosana Peiro, Victor Moreno, Laura Costas, Guillermo Fernández-Tardón, Jose Juan Jimenez, Rafael Marcos-Gragera, Beatriz Perez-Gomez, Javier Llorca, Conchi Moreno-Iribas, Tania Fernández-Villa, Madalen Oribe, Nuria Aragonés, Kyriaki Papantoniou, Marina Pollán, Gemma Castano-Vinyals, Dora Romaguera. Effect of mistimed eating patterns on breast and prostate cancer risk (MCC-Spain study). *Int J Cancer*. July 2018

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Obra Social "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Pau Rubio
pau.rubio@isglobal.org
0034 93 214 73 33 / 0034 696 912 841

Marta Solano
marta.solano@isglobal.org
0034 93 214 73 33 / 0034 661 451 600

Una iniciativa de:

 Obra Social "la Caixa"

 CLÍNIC
Hospital Universitari

 UNIVERSITAT DE
BARCELONA

 Generalitat
de Catalunya

 GOBIERNO
DE ESPAÑA

 Parc de Salut
MAR

 upf | Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

 Departament de
Salut

 FUNDACIÓN
RAMÓN ARECES