

SALUT INVESTIGACIÓ

Sopar abans redueix el risc de càncer de mama i de pròstata

Un estudi avala la relació entre l'horari dels àpats i aquesta malaltia

AGÈNCIES

BARCELONA | Un estudi de l'Institut de Salut Global Barcelona (ISGlobal) conclou que sopar aviat o almenys dos hores abans d'anar al llit redueix un 20 per cent el risc de tenir càncer de mama i de pròstata. La investigació, publicada a la revista internacional *Journal of Cancer*, analitza per primera vegada la relació entre els horaris dels àpats i del son amb la probabilitat de tenir càncer.

I és que, fins a la data, aquest tipus d'estudis només s'havien centrat en els patrons de la dieta –si la persona consumia carn roja, fruites o verdures, a més d'establir relacions entre la qualitat dels aliments ingerits i l'obesitat–.

En total, es van avaluar 621 casos de pacients amb càncer de pròstata i 1.205 de mama, amb dades recollides en entrevistes sobre els horaris d'ingesta i el son. L'objectiu: avaluar l'efecte dels horaris alimentaris en els dos tipus de càncer més comuns a nivell mundial, i que moltes vegades es relacionen amb el treball nocturn o l'alteració del relloctge biològic.

Un dels autors de l'informe, Manolis Kogevinas, apunta que, en cas que es confirmen els resultats, "aquests tindran implicacions en les recomanacions sobre la prevenció de càn-



La investigació se centra en els hàbits alimentaris dels països en els quals se sopa tard.

cer, que actualment no tenen en compte els horaris dels àpats". Així mateix, "tindran una forta repercussió en cultures com la del sud d'Europa, on s'acostuma a sopar molt tard per costum", afegeix.

L'estudi es va dur a terme en el marc del projecte MCC-Spain i va ser finançat pel Consorci de Recerca Biomèdica en Xarxa d'Epidemiologia i Salut Pública (CIBERESP) i ISGlobal.

Reeducació alimentària a l'estiu

■ Els experts aposten per continuar amb una dieta rica en fruites i verdures de temporada durant les vacances d'estiu, quan l'alimentació acostuma a descuidar-se. Quan predomina la calor, les tècniques de cocció a la planxa o al vapor són les més apropiades per fer més

desitjable el consum de carn o peix de tipus blau, sense oblidar les amanides i els empedrats freds.

Una bona alternativa a l'aigua per refrescar-se i mantenir-se hidratats també són les infusions, els batuts, les gelatines o els sucres de fruita naturals.