

## Sopar d'hora s'associa amb menys risc de càncers de mama i de pròstata

Publicat per [Josep Ramon Torrento Marselles](#) [1] el 19/07/2018 - 07:50



S'ha publicat un estudi per avaluar si els horaris de menjar i de son podrien estar relacionats amb el risc de patir càncers de mama i pròstata - dos dels càncers més comuns a nivell mundial i que més es relacionen amb el treball nocturn i la disrupció circadiària o l'alteració del nostre rellotge biològic. Per a això, en l'estudi realitzat per IS Global es van tenir en compte els hàbits de vida i el cronotip de cada persona, un atribut individual relacionat amb la preferència per les activitats diürnes o nocturnes. Els resultats es poden trobar en aquest resum.

[Enllaç al resum](#) [2]

**Categories:** General

**Etiquetes:** Nutrició

**Etiquetes:** Salut

**Etiquetes:** càncer

**Etiquetes:** malaltia

- [3]

**URL d'origen:** <https://salutpublicalocal.diba.cat/news/2018/07/19/sopar-dhora-sassocia-amb-menys-risc-de-cancers-de-mama-de-prostata>

### Enllaços:

[1] <https://salutpublicalocal.diba.cat/members/torrentomj>

[2] [https://www.isglobal.org/ca/new/-/asset\\_publisher/JZ9fGlijXnWpl/content/cenar-temprano-se-asocia-con-menos-riesgo-de-canceres-de-mama-y-de-prostata](https://www.isglobal.org/ca/new/-/asset_publisher/JZ9fGlijXnWpl/content/cenar-temprano-se-asocia-con-menos-riesgo-de-canceres-de-mama-y-de-prostata)

[3] <https://salutpublicalocal.diba.cat/node/2296>