

## Καρκίνος του στήθους και «τσιμπολόγημα» τη νύχτα -Πώς συνδέονται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κακή γλυκόζη στο αίμα

Οσες γυναίκες δεν τσιμπολογούν μέσα στη νύχτα και τρώνε νωρίς το βραδυνό τους, μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο να εκδηλώσουν καρκίνο του μαστού.

Αυτό υποστηρίζει αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*.

Κι αυτό γιατί ο οργανισμός όταν δεν προσλαμβάνει τροφή κατά τη διάρκεια της νύχτας, τόσο πιο εύκολα διατηρεί χαμηλά τα επίπεδα του σακχάρου.

Η μελέτη έρχεται να προστεθεί στα διαρκώς αυξανόμενα στοιχεία που δείχνουν ότι όσο τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα είναι σε φυσιολογικά επίπεδα, τόσο μειώνεται ο κίνδυνος ορμονο-εξαρτώμενων καρκίνων, όπως αυτός του μαστού.

Η επιστημονική ομάδα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Σικάγο, με επικεφαλής την Δρ Κάθριν Μαρινακ, έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση 2.212 γυναίκες και τις ρώτησαν αν έτρωγαν και πόσο συχνά ανάμεσα στο βραδινό και το πρωινό.

Διαπίστωσαν ότι για κάθε επιπλέον τρίωρο νυχτερινής νηστείας καταγράφονταν 4% μείωση της γλυκόζης στο αίμα, ανεξαρτήτως της ποσότητας που είχαν φάει η γυναίκες τις προηγούμενες φορές.

«Πείτε όχι στα σνακς, ανάμεσα στα γεύματά σας», επισημαίνει η Δρ Μαρινακ.

**Πηγή:** [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)