

# Νέα μελέτη για τον καρκίνο του μαστού

Μια νέα βρετανική μελέτη, που παρουσιάστηκε σε διεθνές συνέδριο για τον καρκίνο στη Γλασκόβη, έδειξε ότι οι γυναίκες που είναι πρωινόι τύποι, δηλαδή ξυπνάνε νωρίς και λειτουργούν καλύτερα στην αρχή παρά στο τέλος της μέρας, έχουν μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν **καρκίνο του μαστού**.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την επιδημιολόγο δρ. Ρεμπέκα Ρίτσομοντ της οργάνωσης Cancer Research UK και του Πανεπιστημίου του Μπρίστολ, που ανέλυσαν στοιχεία για περισσότερες από 400.000 γυναίκες, από τις οποίες πολλές είχαν διαγνωσθεί με καρκίνο του μαστού, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι για τις γυναίκες που είναι πρωινόι τύποι ο κίνδυνος του εν λόγω καρκίνου είναι μειωμένος κατά 40% σε σχέση με όσες είναι βραδινοί τύποι.

Ακόμη, οι επιστήμονες βρήκαν ότι οι γυναίκες που κοιμούνται περισσότερες ώρες από 7 έως 8, έχουν αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του μαστού. Για κάθε πρόσθετη ώρα ύπνου πάνω από τις οκτώ, ο κίνδυνος αυξάνει κατά 20% κατά μέσο όρο. Αντίθετα, η αϋπνία δεν φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού.

Οι ερευνητές δεν είναι βέβαιοι πώς και γιατί η διάρκεια του ύπνου ή οι συνήθειες μιας γυναίκας (πρωινός ή βραδινός τύπος) σχετίζεται με τον καρκίνο, αλλά σκοπεύουν να μελετήσουν περαιτέρω το ζήτημα αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ. Είναι ήδη γνωστό από προηγούμενες μελέτες ότι οι νυχτερινές βάρδιες εργασίας σχετίζονται με χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία.