



El ayuno por la noche reduciría los niveles de glucosa y el riesgo en mama

CF. Científicos de la Universidad de California en San Diego, en Estados Unidos, afirman que aumentar el periodo de ayuno durante la noche, espaciando lo máximo posible el tiempo entre la cena y el desayuno del día siguiente, sirve para disminuir los niveles de glucosa y, con ello, se podría incluso reducir el riesgo de cáncer de mama. Así lo explican en un estudio publicado la pasada semana en la revista *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*.

"Es un sencillo cambio en la dieta que la mayoría de mujeres puede entender y adoptar. Podría ser una nueva estrategia para reducir el riesgo de cáncer de mama", señala Catherine Marinac, autora principal del trabajo.

Las participantes tenían que informar de todas las comidas que realizaban al día. De media hacían cinco comidas y solían ayunar una media de doce horas entre la última comida del día y la primera del día siguiente.

De este modo, vieron que las mujeres que estuvieron sin comer durante más tiempo por la noche tenían un control significativamente mejor de sus niveles de glucosa en sangre. Por cada tres horas de ayuno, el nivel de glucosa posprandial era un 4 por ciento menor.

INVESTIGAR MÁS

No obstante, los autores recomiendan realizar más ensayos clínicos a gran escala para confirmar estos resultados y ver si el ayuno nocturno puede influir en algunos marcadores biológicos encargados de controlar la glucemia y el desarrollo del cáncer de mama.