

CANCRO, UNO STUDIO BRITANNICO SU 400MILA DONNE

Minor rischio di tumore al seno per chi si alza presto

Dormire una quantità sufficiente di ore, svegliandosi la mattina presto, costituisce un fattore di protezione dal cancro al seno. Il dato emerge dai dati provenienti da due studi britannici, che hanno complessivamente valutato oltre 300 mila donne

Lisa Rapaport

(Versione Italiana Quotidiano Sanità/Popular Science)

LE DONNE CHE SI SVEGLIANO PRESTO ogni giorno presentano minori probabilità di sviluppare un tumore della mammella rispetto a quelle che si alzano più tardi al mattino. Anche se lavori precedenti hanno correlato cicli di sonno irregolari e l'eccesso di riposo a un rischio aumentato di tumore al seno, gli studi da cui emerge questa evidenza si sono soffermati su come e quanto spesso l'ora di risveglio delle donne possa influire sul rischio di carcinoma mammario.

Lo studio

Un gruppo di ricercatori di Bristol – guidati da **Rebecca Richmond** – hanno esaminato varianti genetiche associate a tre caratteristiche del sonno: durata, insonnia e un cosiddetto cronotipo mattutino o serotino, che si riferisce a chi si alza presto o tardi.

I dati analizzati si riferivano a 180.216 donne coinvolte nello studio della UK Biobank e a 228.951 donne partecipanti allo studio del Breast Cancer Association Consortium (BCAC).



“**Secondo gli U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la maggior parte delle donne che sviluppa un tumore al seno lo fa dopo i 50 anni e fattori critici sono l'anamnesi familiare, determinate mutazioni genetiche, tessuto del seno denso, pubertà precoce o menopausa tardiva. I CDC ritengono che, sebbene le donne non possano controllare nessuno di questi fattori di rischio, ve ne siano alcuni legati allo stile di vita che possono essere modificati. Tra questi, l'essere fisicamente inattive, sovrappeso, bere alcool, avere una prima gravidanza dopo i 30 anni, non allattare al seno**

Nello studio della UK Biobank, ogni 100 donne che si alzavano presto vi era un caso in meno di tumore della mammella rispetto a ogni 100 donne che si alzavano tardi. Tuttavia, non vi era un collegamento chiaro tra tumore al seno e durata del sonno o insonnia. Nel gruppo del BCAC, le donne che si alzavano presto avevano un rischio inferiore di tumore al seno. In questo studio, dormire più delle 7-8 ore a notte consigliate si associava a un rischio aumentato del 19% per ogni ora in più di riposo.

“I risultati di un effetto protettivo della preferenza della mattina sul rischio di tumore al seno nel nostro studio sono in linea con precedenti ricerche che hanno sottolineato un ruolo del lavoro su turni nello sviluppo del tumore della mammella”, ha dichiarato Rebecca Richmond, autrice principale dello studio. Un particolare meccanismo che potrebbe spiegare il collegamento, noto come ipotesi della “luce notturna”, coinvolge la soppressione dei livelli di melatonina nelle donne esposte alla luce artificiale di notte, che a sua volta influenza diverse vie ormonali che potrebbero aumentare il rischio di tumore al seno”.

Secondo gli U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la maggior parte delle donne che sviluppa un tumore al seno lo fa dopo i 50 anni e fattori critici sono l'anamnesi familiare, determinate mutazioni genetiche, tessuto del seno denso, pubertà precoce o menopausa tardiva. I CDC ritengono che, sebbene le donne non possano controllare nessuno di questi fattori di rischio, ve ne siano alcuni legati allo stile di vita che possono essere modificati.

Tra questi, l'essere fisicamente inattive, sovrappeso, bere alcool, avere una prima gravidanza dopo i 30 anni, non allattare al seno.

Fonte: BMJ

