**دکتر مریم اسلامی**

**پزشک و دکتری تخصصی ژنتیک**

# ارتباط احتمالی بین سرطان روده بزرگ و غذا خوردن در اواخر شب

مطالعات بی شماری در مورد خطرات و فواید غذایی که می خورید وجود دارد اما یک مطالعه جدید ارتباطی بین سرطان کولورکتال و زمان غذا خوردن پیدا کرده است.

ادنا خوشابا، محقق ارشد و دانشجوی پزشکی در کالج پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو، گفت: «ما می‌خواستیم ببینیم که آیا زمان غذا خوردن روی ما تأثیر می‌گذارد یا خیر.»

مطالعه خوشابا نتیجه می گیرد که خوردن حداقل چهار بار در هفته در عرض سه ساعت قبل از خواب می تواند شانس ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش دهد. در

مطالعه 664 نفری که کولونوسکوپی شده بودند، 42 درصد افرادی بودند که در ساعات دیر تر غذا میخوردند. از این گروه، 46 درصد بیشتر احتمال داشت که آدنوم (یک ضایعه غیرسرطانی کوچک) کشف شده در طول کولونوسکوپی داشته باشند. در حالی که آدنوم سرطان نیست، 10 درصد از آنها در طول زمان سرطانی می شوند. تئوری در مورد اینکه چرا این افراد بیشتر احتمال دارد آدنوم داشته باشند این است: خوردن نزدیک به زمان خواب ممکن است ریتم شبانه روزی محیطی بدن یعنی ساعت داخلی بدن در دستگاه گوارش را از بین ببرد. خوشابا در مصاحبه ای در کنفرانس هفته بیماری های گوارشی امسال در واشنگتن دی سی گفت: اگر شب دیر غذا می خورید، مغز شما فکر می کند که شب است و روده شما فکر می کند روز است.

به گفته خوشابا، یکی از ایرادات احتمالی در این تحقیق این است که این یک مطالعه مشاهده ای بود، نه تحقیقی که به طور خاص با هدف زمان بندی انجام می شد.

او همچنین می‌گوید که از افراد مورد بررسی خواسته شد تا وعده‌های غذایی خود را در روز گذشته به خاطر بیاورند و ممکن است همه آن خاطرات دقیق نباشد.

https://www-newsnationnow-com.cdn.ampproject.org/c/s/www.newsnationnow.com/health/colorectal-cancer-late-night-eating-study/amp/