

# PESSOAS MATUTINAS "TEM MENOS CHANCES DE DESENVOLVER CÂNCER DE MAMA"



Pessoas que conseguem acordar logo nas primeiras horas do dia, correm menos riscos de ter câncer de mama, em comparação às pessoas “noturnas”, descobriu um estudo.

Os madrugadores, também conhecidos por “cotovias”, gostam de acordar cedo e ficam cansados no início da noite, enquanto as pessoas noturnas, ou “corujas”, tem dificuldade em levantar cedo, mas tem muita energia no fim do dia e ainda preferem dormir tarde.

Pessoas tendem a ser geneticamente programadas para se encaixarem em qualquer uma destas categorias.

Pesquisadores analisaram o DNA de um total de 410.000 mulheres, baseados no fato delas estarem na categoria de cotovia, ou coruja. Eles descobriram que duas entre 100 corujas, desenvolveram câncer de mama num período de oito anos, comparado à apenas uma entre 100 cotovias.

Mas, se o seu relógio biológico é determinado pelo seu DNA, existe algo natural que as “cotovias” fazem para diminuir o risco de câncer de mama?

De acordo com o Breast Cancer Now, uma em cada oito mulheres irá desenvolver câncer de mama durante sua vida. Fatores de riscos conhecidos incluem: tabagismo, álcool, idade e histórico familiar.

Mas a Dra. Rebecca Richmond – pesquisadora da Universidade de Bristol e coautora do estudo – disse que ainda permanece desconhecido como essa nova descoberta pode influenciar na prevenção do câncer de mama.

Ela contou à BBC: “Nós ainda precisamos entender o que faz com que as pessoas noturnas tenham mais riscos do que uma madrugadora... Precisamos estreitar essa relação.”

Em outras palavras, é incerto dizer por exemplo, se é o seu próprio relógio biológico – sincronizado com seu corpo ou não – que força você a acordar cedo para trabalhar (se você for uma cotovia) – aquilo que afeta o risco de desenvolver o câncer de mama.

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/544/pessoas-matutinas-tem-menos-chances-de-desenvolver-cancer-de-mama> em 08/04/2026 06:09