

Los investigadores de la Universidad de Yale, EE.UU., y de la Sociedad Danesa del Cáncer han encontrado que, en Dinamarca, las mujeres que trabajan por la noche tienen los mismos cambios epigenéticos -que afectan a la expresión del ADN de genes- que los observados anteriormente en las mujeres con cáncer de mama. Estos cambios se producen en dos de los genes circadianos más importantes que se encuentran en nuestro reloj biológico.

En 2010 cerca de 1,5 millones de personas fueron diagnosticadas de cáncer de mama, por lo que se convierte en el cáncer más prevalente en mujeres. Ya hace más de dos décadas estos investigadores hablaron de la posibilidad de que la luz eléctrica por la noche puede ser parte de la razón de la alta prevalencia de los cánceres de mama en los países industrializados.

Los autores señalan que las consecuencias de este estudio son amplias y a medida que se descubre cómo el ambiente, tal como la exposición nocturna a la luz, cambia el riesgo de padecer cáncer, debemos actuar en los centros de trabajo para disminuir estos riesgos, y una de las medidas sería cambiar la iluminación del centro por una iluminación menos agresiva para nuestra salud circadiana.

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/236731.php>

Stevens RG. Testing the light-at-night (LAN) theory for breast cancer causation. Chronobiol Int. 2011 Oct;28(8):653-6.