

Yogur podría prevenir el cáncer de colon

El cáncer de colon es uno de los más frecuentes en todo el mundo, siendo el tercero más diagnosticado en hombres y el segundo en mujeres, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La alimentación es una de las claves para la prevención y un grupo de investigadores del Mass General Brigham, en un estudio publicado en Gut Microbes, identificó un alimento que puede ayudar a prevenir el cáncer de colon debido a su riqueza en probióticos: el yogur. La clave estaría en la especie de bacterias vivas *Bifidobacterium* y en el consumo de dos o más raciones de este lácteo por semana, lo cual se ha relacionado con un menor riesgo.