

Devemos nos preocupar com disruptores endócrinos? Oncologista responde

Médico cita o que vale a pena saber sobre as exposições cotidianas a substâncias como BPA, PFAS e ftalatos

Por Mikkael A. Sekeres (The Washington Post)

Se você tem usado redes sociais ultimamente, é provável que já tenha ouvido falar sobre os desreguladores endócrinos. As pessoas dizem que essas substâncias podem interferir nos hormônios, levando a problemas sérios de saúde.

Segundo algumas estimativas, existem mais de mil tipos desses produtos químicos, e somos expostos a eles diariamente: eles estão em tudo, desde panelas antiaderentes e alimentos enlatados até xampus e tinturas de cabelo. Mas quão preocupados deveríamos estar com isso? E eles realmente estão ligados ao câncer?

Embora seja razoável tomar algumas precauções para evitar certos desreguladores endócrinos – e eu faço isso – os dados disponíveis ainda são limitados, então eu não me preocupo tanto. As evidências que ligam esses produtos químicos ao câncer não são fortes na maioria dos casos – e estão longe de se comparar a outros fatores de risco conhecidos, como o álcool e o cigarro.

O que são desreguladores endócrinos?

O sistema endócrino é composto por glândulas que secretam hormônios, como estrogênio, testosterona e cortisol, que então interagem com alvos (receptores) no corpo para regular nosso crescimento, desenvolvimento, reprodução, metabolismo, equilíbrio energético e peso corporal.

Produtos químicos que interferem nesse sistema de comunicação complexo são chamados de desreguladores endócrinos. Eles atuam de diversas formas, incluindo a superestimulação de receptores, o bloqueio desses receptores (impedindo que os hormônios normais interajam com eles) e a alteração da produção ou disponibilidade de hormônios.

O que saber sobre 3 produtos químicos comuns

- **Bisfenol A (BPA)**

O bisfenol A (BPA) é um produto químico usado na produção de plásticos de policarbonato e resinas epóxi. Ele pertence a uma classe maior de substâncias chamadas bisfenóis. A principal forma de exposição da maioria das pessoas é pela alimentação: o BPA pode migrar para alimentos ou bebidas a partir do revestimento interno protetor de resinas epóxi presentes em latas de alimentos e de produtos como utensílios de mesa de policarbonato, potes para armazenamento de alimentos e garrafas de água.

Vale lembrar que a Food and Drug Administration (FDA), a agência reguladora dos Estados Unidos (que tem atuação semelhante à brasileira Anvisa), proibiu seu uso em mamadeiras e copos com bico.

Um estudo realizado pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) em 2008 detectou BPA em 93% das mais de 2.500 amostras de urina coletadas de pessoas com 6 anos ou mais. E embora alguns produtos sejam rotulados como “livres de BPA”, eles podem conter outros bisfenóis semelhantes como substitutos.

Experimentos laboratoriais em tubos de ensaio e em camundongos demonstraram que o BPA pode estimular o crescimento de células cancerígenas. Um estudo encontrou associação entre níveis elevados de BPA no sangue e câncer de próstata, mas não encontrou ligação com câncer de mama. Outros estudos também não encontraram uma associação consistente entre o BPA e o câncer.

Apesar dos dados laboratoriais impressionantes, ainda não há pesquisas suficientes para vincular o BPA de forma definitiva ao câncer em humanos. Dito isso, eu mesmo passei a usar potes de vidro para armazenar alimentos e garrafas de água de metal ou vidro para minimizar minha exposição potencial.

- **PFAS**

As substâncias per e polifluoroalquil (PFAS) são compostos químicos usados como repelentes de óleo e água e como revestimentos para utensílios de cozinha, embalagens de alimentos, carpetes e tecidos. Também são conhecidas como “químicos eternos”, porque uma vez produzidas, permanecem no ambiente, já que não se degradam como outras substâncias. Os PFAS estão presentes em diversos produtos – desde alguns tipos de fio dental até certos absorventes íntimos. Também podem contaminar a água potável nas proximidades de fábricas onde são

produzidos.

Os dados que ligam os PFAS a tipos específicos de câncer, embora ainda não sejam tão fortes quanto os do cigarro ou do álcool, são mais consistentes do que os do BPA. Níveis elevados de PFAS no sangue foram associados ao câncer de rim, especialmente em populações negras. Também foram observados níveis elevados em mulheres com câncer de mama pós-menopausa e em homens com câncer de testículo.

Em 2024, a FDA anunciou que as empresas estavam eliminando gradualmente o uso de PFAS em embalagens de alimentos. E no ano anterior, a Agência de Proteção Ambiental (EPA) estabeleceu limites para a quantidade de PFAS na água potável.

No entanto, como os PFAS estão em toda parte, são difíceis de evitar. Para sua saúde geral, é uma boa ideia consumir alimentos frescos que não sejam muito embalados ou ultraprocessados – isso reduz a exposição aos PFAS. Várias marcas de utensílios de cozinha hoje também são livres de PFAS.

- **Ftalatos**

Os ftalatos são substâncias químicas usadas em cosméticos e produtos de cuidados pessoais para tornar os plásticos mais duráveis. Esses líquidos incolores, inodoros e oleosos resistem à evaporação e atuam como solventes e estabilizantes em produtos como perfumes, xampus, sprays de cabelo, esmaltes e sabonetes. O ftalato mais comum em cosméticos é o ftalato de dietila (DEP).

Produtos como alisantes químicos e tinturas de cabelo – que foram associados a certos tipos de câncer hormonossensíveis, incluindo os de mama e ovário – podem conter ftalatos.

Um estudo com irmãs, realizado em 2020 com mais de 46 mil mulheres, concluiu que o uso de tintura permanente de cabelo estava associado a um risco aumentado de câncer de mama, especialmente entre mulheres negras, enquanto o uso frequente de alisantes foi ligado a um risco maior de câncer de mama e de ovário. Um estudo mais recente com o mesmo grupo mostrou que o uso de alisantes no último ano aumentava o risco de câncer de útero.

Lembre-se de que o risco adicional de câncer ainda é muito baixo. De acordo com a Sociedade Americana de Câncer, cerca de uma em cada oito mulheres – ou 13% – desenvolverá câncer de mama ao longo da vida. O uso de tintura permanente pode aumentar esse risco em 9%, passando de 13% para 14%.

Mais pesquisas são necessárias para determinar se os ftalatos são realmente os responsáveis nesses produtos, ou se outro produto químico ou fator pode ser o culpado. Enquanto isso, recomendo verificar se seus cosméticos e produtos químicos para cabelo contêm ftalatos, ou procurar versões livres de ftalatos. Outra opção é escolher produtos sem fragrância e evitar perfumes.

Os desreguladores endócrinos estão em toda parte, e talvez aprendamos mais nos próximos anos sobre sua implicação direta como fator de risco para o câncer. Até lá, aqui vai meu conselho: concentre-se em adotar medidas que comprovadamente reduzem o risco de câncer. Não fume, reduza o consumo de álcool, pratique exercícios regularmente e consuma alimentos naturais.

Mikkael A. Sekeres é chefe da divisão de hematologia e professor de medicina no Centro de Câncer Sylvester, da Universidade de Miami.

[https://www.estadao.com.br/saude/devemos-nos-preocupar-com-disruptores-
endocri-
nos-oncologista-responde/](https://www.estadao.com.br/saude/devemos-nos-preocupar-com-disruptores-endocri-
nos-oncologista-responde/)

Veículo: Online -> Portal -> Portal Estadão