

Afinal, como a alimentação influencia o risco de câncer colorretal?

O que você escolhe comer pode ajudar a reduzir a probabilidade de desenvolver a doença, cuja incidência vem aumentando entre populações mais jovens

Por Alice Callahan (The New York Times)

Katie Kennedy sempre acreditou que o câncer colorretal afetava principalmente homens mais velhos. Por isso, ficou chocada quando, aos 48 anos, foi diagnosticada com câncer de cólon em estágio 3. "Simplesmente não fazia sentido", especialmente porque sempre foi saudável e ativa, diz Katie, hoje com 55 anos, consultora de comunicação em Westwood, Massachusetts.

Tem havido um aumento alarmante nos diagnósticos de câncer colorretal em pessoas mais jovens, e ele já está entre as principais causas de mortes relacionadas ao câncer em pessoas com menos de 50 anos. Os especialistas não sabem o que está provocando esse aumento, informa a oncologista Kimmie Ng, diretora do Centro de Câncer Colorretal de Início Precoce do Dana-Farber Cancer Institute. Mas, em qualquer idade, fatores como obesidade, tabagismo, consumo de álcool, falta de atividade física e uma alimentação inadequada podem elevar o risco.

Embora outros tipos de câncer tenham sido associados ao que as pessoas comem, o câncer colorretal tem uma ligação particularmente forte com a dieta, conta Kimmie. Em um estudo de 2019, pesquisadores estimaram que quase 40% dos casos de câncer colorretal nos Estados Unidos poderiam estar relacionados a uma alimentação inadequada.

Isso pode ocorrer porque os alimentos entram em contato direto "com o interior do intestino", especula Kimmie, e influenciam o equilíbrio entre microrganismos "bons" e "ruins" no intestino.

Foque em alimentos integrais ricos em fibras

Seguir uma dieta que priorize frutas, verduras, legumes, grãos integrais, oleaginosas e leguminosas pode reduzir o risco de câncer colorretal, afirma Edward Giovannucci, professor de nutrição e epidemiologia da Escola de Saúde Pública T.H. Chan, de Harvard.

A fibra é especialmente protetora, diz Heather Greenlee, professora de prevenção do câncer no Fred Hutch Cancer Center, em Seattle. O ideal é consumir cerca de 30 gramas de fibra por dia, acrescenta. (Você consegue aproximadamente essa quantidade ao comer uma maçã e uma xícara de brócolis, uma de quinoa cozida e uma de lentilhas cozidas.) Em média, adultos nos Estados Unidos consomem apenas metade disso.

Comer uma variedade de alimentos ricos em fibras alimenta os microrganismos intestinais e promove o crescimento de mais bactérias “boas”, que podem competir com certas bactérias “ruins” capazes de produzir toxinas que danificam o DNA das células que revestem o cólon e o reto.

Katie, que está livre do câncer desde 2019, ficou feliz ao saber que o café — uma de suas “coisas favoritas na vida” — está associado a um menor risco de câncer colorretal. Café, chá, frutas e vegetais podem ter ação anti-inflamatória e ajudar a proteger contra o desenvolvimento do câncer ou sua recorrência, descreve Kimmie.

Garanta uma ingestão adequada de cálcio

Pesquisas indicam que alimentos ricos em cálcio, como leite, iogurte, tofu e vegetais folhosos escuros, podem reduzir o risco da doença. O cálcio pode se ligar a certos compostos nocivos no intestino, impedindo que eles danifiquem as células que revestem o cólon e o reto, justifica Giovannucci.

Em um estudo publicado este ano, com quase 500 mil pessoas de 50 a 71 anos nos Estados Unidos, aquelas que consumiram mais cálcio — tanto de alimentos quanto de suplementos — tiveram um risco 29% menor de desenvolver câncer colorretal ao longo de mais de 20 anos, em comparação às que consumiram menos cálcio.

As evidências que ligam o cálcio a um risco reduzido de câncer colorretal são mais fortes quando o nutriente vem dos alimentos, especialmente de laticínios, mas pesquisas sugerem que suplementos de cálcio podem ter efeito semelhante, afirmou por e-mail Erikka Loftfield Cronin, epidemiologista do Instituto Nacional do Câncer que liderou o estudo sobre o cálcio.

Os especialistas recomendam que a maioria dos adultos consuma entre 1.000 e 1.200 miligramas de cálcio por dia. (Uma xícara de iogurte ou meia xícara de tofu fornecem cerca de 400 miligramas.)

O iogurte ainda tem o benefício adicional de conter probióticos, que podem impedir que certas bactérias “ruins” associadas ao câncer colorretal se estabeleçam no

intestino, acrescenta Giovannucci.

O que evitar

O álcool pode aumentar o risco de câncer colorretal e de pelo menos outros seis tipos de câncer. Segundo a American Cancer Society, o ideal é não consumir álcool; se consumir, o recomendado é limitar a ingestão a, no máximo, duas doses por dia para homens e uma dose por dia para mulheres.

Há também evidências de que o consumo regular de carnes processadas — como frios, bacon, carne seca, salsichas e cachorro-quente — e de carnes vermelhas não processadas — como carne bovina, suína e de cordeiro — aumenta o risco de câncer, especialmente quando grelhadas, defumadas ou preparadas em altas temperaturas, esclarece a epidemiologista nutricional Carrie Daniel-McDougall, do MD Anderson Cancer Center, no Texas.

De acordo com uma análise recente, dietas ricas em carnes vermelhas foram associadas a um aumento de 30% no risco de câncer colorretal, enquanto dietas ricas em carnes processadas foram associadas a um aumento de 40%. Evite ao máximo as carnes processadas, recomenda Carrie, e limite as carnes vermelhas a uma porção por semana. Prefira peixe, frango, tofu ou leguminosas, ela sugere.

Carrie também sugere reduzir o consumo de ultraprocessados e bebidas como refrigerantes açucarados e a maioria das sobremesas e lanches industrializados, que estudos recentes associaram à má saúde intestinal e a um maior risco de câncer colorretal. Esses alimentos costumam conter aditivos que podem prejudicar o microbioma intestinal ou a barreira protetora do intestino, ela explica.

Katie agora evita a maioria dos ultraprocessados. Cozinhar em casa — com bastante vegetais frescos, tofu, peixe e iogurte — tornou-se uma paixão. E ela eliminou totalmente as carnes vermelhas e processadas. “Um hambúrguer tem um cheiro bom na grelha”, comenta, mas “o cheiro já basta para mim agora”.

A alimentação é importante, mas não é tudo

Os especialistas recomendam que a maioria das pessoas faça uma colonoscopia ou um teste de fezes em casa, capazes de detectar sinais iniciais de câncer colorretal e evitar que ele avance, a partir dos 45 anos.

Para a saúde geral, autoridades federais recomendam que adultos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, como caminhar, correr, pedalar ou nadar, além de exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana. Seguir essas orientações pode reduzir o risco de câncer

colorretal, destaca Heather. Um estudo recente mostrou que a atividade física também previne novos casos ou recorrências de câncer de cólon em sobreviventes.

O risco de câncer se desenvolve ao longo de muitos anos e também é influenciado pela genética, afirmam os especialistas. Não há garantia de que se alimentar bem e se exercitar vá prevenir o câncer, mas isso provavelmente reduz as chances — e também o risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e outros problemas de saúde.

“Tudo o que é bom para o câncer de cólon é, na verdade, bom para a saúde como um todo”, ressalta Giovannucci.

Este texto foi originalmente publicado no The New York Times. Ele foi traduzido com o auxílio de ferramentas de Inteligência Artificial e revisado por nossa equipe editorial. Saiba mais em nossa Política de IA.

<https://www.estadao.com.br/saude/afinal-como-a-alimentacao-influencia-o-risco-de-cancer-colorretal/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Estadão