

O alimento que reduz em 20% o risco de câncer de intestino, segundo novo estudo

Vegetais crucíferos, em especial o brócolis, são ricos em substâncias com propriedades anticancerígenas

Por O Globo — Rio de Janeiro

Um novo estudo conduzido por pesquisadores chineses e publicado na revista científica BMC Gastroenterology identificou um alimento ligado a um risco 20% menor de desenvolver câncer de intestino: os vegetais crucíferos, como brócolis, couve-flor, couve e repolho.

À exceção do câncer de pele não melanoma, o câncer de intestino, também conhecido como câncer colorretal, é o terceiro tipo mais comum globalmente, segundo dados da Agência Internacional para Pesquisa sobre Câncer (Iarc), da Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, é o segundo que mais mata.

Especialmente no contexto de crescimento dos casos entre indivíduos cada vez mais jovens, cientistas têm buscado tanto os fatores de risco para o desenvolvimento da doença, como consumo de ultraprocessados, bebidas alcoólicas e sedentarismo, como de proteção, caso da prática de atividades físicas e de uma alimentação balanceada.

Em relação ao efeito protetor daquilo que se coloca no prato, pesquisadores da Inner Mongolia University for the Nationalities, em Yakeshi, na China, decidiram analisar o que há de evidências científicas sobre os benefícios de consumir um item específico, os vegetais crucíferos.

Isso porque eles são ricos em fitoquímicos como flavonoides, fibras, vitamina C e carotenoides, que são substâncias conhecidas como capazes de contribuir para a prevenção do câncer. Além disso, segundo escrevem os autores no estudo, esses vegetais produzem glucosinolatos, que geram compostos capazes de induzir apoptose (morte celular) de células cancerígenas e inibir enzimas ativadoras de carcinógenos.

Para isso, os pesquisadores analisaram 17 estudos publicados sobre o tema em diferentes países que englobaram um total de 639.539 participantes e 97.595 casos de câncer de intestino. Como principal resultado, eles concluíram que o maior consumo de vegetais crucíferos foi associado a uma chance 20% menor de desenvolver a doença em relação àqueles que tinham uma menor ingestão dos alimentos.

Ao avaliar a dose, eles observaram que o risco começava a cair significativamente a partir de um consumo de pelo menos 20g por dia dos vegetais. A maior redução foi alcançada ao consumir de 40g a 60g dos alimentos. Depois disso, não houve benefício adicional.

“O câncer de intestino impõe uma carga global substancial, com aproximadamente 903.859 mortes anuais e 1,9 milhão de novos casos diagnosticados em todo o mundo. (...) Os achados têm o objetivo de fornecer sugestões baseadas em evidências para aprimorar estratégias clínicas de prevenção e tratamento da doença”, concluem os autores no trabalho.

O potencial dos vegetais crucíferos na prevenção do câncer não é algo novo. Vijaya Surampudi, professora de medicina na Divisão de Nutrição Humana da Universidade da Califórnia em Los Angeles, nos Estados Unidos, explica que há estudos sobre o tema desde 1997 e que o potencial vai além do tumor no intestino.

“Com o brócolis, especificamente, há uma grande quantidade de um fitoquímico chamado sulforafano, que é um composto vegetal anticâncer relacionado à redução do risco de câncer de próstata, mama, cólon e oral”, diz em comunicado da universidade.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/08/22/o-alimento-que-reduz-em-20percent-o-risco-de-cancer-de-intestino-segundo-novo-estudo.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ