

Bebidas quentes realmente causam câncer? Especialista em saúde intestinal explica o que a ciência comprovou

Estudos mostram que consumir chá, café ou chimarrão acima de 65°C pode danificar o esôfago e elevar a probabilidade de desenvolver câncer no órgão ao longo do tempo

Por Vincent Ho , Em The Conversation*

Quando você pede um café, costuma pedir para ele vir “bem quente”?

Seja chá, café ou qualquer outra coisa, as bebidas quentes são um ritual reconfortante e altamente pessoal. A temperatura exata para preparar o chá ou servir o café para obter o melhor sabor é um tema muito debatido.

Mas pode ser que haja outra coisa em que você não tenha pensado: sua saúde.

Sim, as bebidas quentes podem ser quentes demais — e até estão associadas ao câncer. Então, vamos dar uma olhada nas evidências.

Qual a relação entre bebidas quentes e câncer?

Não há evidências de ligação entre bebidas quentes e câncer de garganta, e as evidências sobre câncer de estômago ainda são pouco claras. Mas existe, sim, uma ligação entre bebidas quentes e câncer do “tubo alimentar” ou esôfago.

Em 2016, a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer classificou a ingestão de bebidas muito quentes, ou seja, acima de 65°C, como “provavelmente carcinogênica para os seres humanos” — a mesma categoria de risco das emissões de fumaça de lenha em ambientes fechados ou da ingestão excessiva de carne vermelha.

O relatório da agência concluiu que é a temperatura, e não a bebida em si, a responsável.

Essa conclusão se baseia principalmente em evidências da América do Sul, onde estudos encontraram uma ligação entre beber muito chimarrão/mate — uma bebida tradicional à base de ervas geralmente consumida em torno de 70°C — e

um risco maior de câncer de esôfago.

Estudos semelhantes no Oriente Médio, África e Ásia também sustentam a ligação entre o consumo de bebidas muito quentes e o desenvolvimento de câncer de esôfago.

No entanto, até recentemente, não havia pesquisas consistentes investigando essa ligação na Europa e em outras populações ocidentais.

Neste ano, um grande estudo com quase meio milhão de adultos no Reino Unido confirmou que o consumo de grandes quantidades de bebidas muito quentes (chá e café) está associado ao câncer de esôfago.

O estudo mostrou que quem bebia oito ou mais xícaras por dia de chá ou café muito quentes tinha quase seis vezes mais chances de desenvolver câncer de esôfago em comparação com quem não consumia bebidas quentes.

Como as bebidas quentes causam câncer?

Consumir grandes quantidades de bebidas muito quentes pode danificar as células do revestimento do esôfago e acredita-se que, com o tempo, isso pode levar ao desenvolvimento de câncer. Os pesquisadores propuseram essa ligação pela primeira vez há quase 90 anos.

Grande parte do que sabemos sobre como as bebidas quentes podem danificar o esôfago vem de estudos com animais.

A água muito quente pode acelerar o crescimento de câncer. Um estudo de 2016 analisou ratos propensos ao desenvolvimento da doença. Aqueles que receberam água a 70°C tiveram mais chance de desenvolver lesões pré-cancerígenas no esôfago, e mais cedo, em comparação aos que beberam água em temperaturas mais baixas.

Outra teoria é que o dano térmico ao revestimento do esôfago enfraquece sua barreira natural, aumentando o risco de danos adicionais causados pelo refluxo ácido gástrico (do estômago). Com o tempo, esse dano crônico pode elevar a chance de surgimento do câncer de esôfago.

A quantidade que você bebe importa?

O risco de câncer pode depender de quanto líquido quente você bebe de uma vez e da velocidade com que consome. Parece que ingerir muito de uma só vez é mais prejudicial, pois pode causar uma lesão térmica no esôfago.

Em um estudo, pesquisadores mediram a temperatura dentro do esôfago de pessoas que bebiam café quente em diferentes temperaturas.

Eles descobriram que o tamanho do gole tinha mais impacto do que a temperatura da bebida. Um gole muito grande (20 mililitros) de café a 65°C aumentou a temperatura interna do esôfago em até 12°C. Com o tempo, grandes goles podem causar lesões térmicas contínuas capazes de danificar células.

Um gole pequeno ocasional de café a 65°C provavelmente não causará problemas de longo prazo. Mas, ao longo dos anos, beber grandes quantidades de bebidas muito quentes pode, sim, aumentar o risco de câncer de esôfago.

Então, qual é a temperatura segura?

As temperaturas de preparo de bebidas como o café são muito altas, geralmente próximas ao ponto de ebulição da água.

Por exemplo, bebidas quentes vendidas "para viagem" podem ser servidas a temperaturas muito altas (cerca de 90 °C) para permitir que esfriem até a hora de serem consumidas no escritório ou em casa.

Um estudo dos Estados Unidos calculou a temperatura ideal para o café, levando em conta o risco de lesão por calor no esôfago e a preservação do sabor. Os pesquisadores chegaram a uma temperatura ideal de 57,8°C.

Dicas para consumir bebidas quentes com segurança

Vá com calma, aproveite o momento.

Deixar a bebida esfriar é importante, e pesquisas mostram que a temperatura de um líquido quente pode cair de 10 a 15 °C em cinco minutos.

Outras formas que podem ajudar a resfriar uma bebida:

- mexer e assoprar
- abrir a tampa de bebidas para viagem. O café sem tampa esfria duas vezes mais rápido que com ela
- misturar um pouco de água fria ou leite.

Por fim, dar pequenos goles é uma boa prática para testar a temperatura, já que sabemos que ingerir grandes quantidades de uma vez tem um impacto significativo no aumento da temperatura dentro do esôfago e no potencial dano ao seu revestimento.

*Vincent Ho é professor associado e gastroenterologista clínico Acadêmico na Universidade Western Sydney, na Austrália.

*Este artigo foi republicado de The Conversation sob licença Creative Commons. Leia o original.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/09/04/bebidas-quentes-realmente-causam-cancer-especialista-em-saude-intestinal-explica-o-que-a-ciencia-comprovou.ghtml>

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