

Publicado em 08/09/2025 - 09:29

Mudanças simples no cotidiano podem reduzir em até 30% o risco de câncer de intestino; veja quais

Dados da Sociedade Brasileira de Coloproctologia mostram alta incidência de pólipos em pessoas acima de 55 anos; especialistas reforçam que alimentação, atividade física e hidratação são fundamentais para a prevenção.

Por Redação g1

O câncer colorretal é o segundo mais frequente no Brasil e o terceiro que mais mata. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), devem ser registrados 45,6 mil novos casos em 2025. Até 2040, a expectativa é de um aumento de 20%, chegando a 71 mil diagnósticos anuais no país, de acordo com a Fundação do Câncer.

Mesmo diante de um cenário preocupante, a coloproctologista Carmen Nadal, que integra a comissão de prevenção do câncer colorretal da Sociedade Brasileira de Coloproctologia, destaca que mudanças simples no estilo de vida podem reduzir em até 30% o risco da doença.

Seis pilares de prevenção

Os resultados da pesquisa reúnem seis medidas consideradas eficazes para diminuir as chances de desenvolver a doença:

-
- Alimentação balanceada: um prato dividido em quatro partes — arroz e feijão ou macarrão; carne magra (do tamanho da palma da mão); verduras; e legumes.
- Controle do peso: a obesidade é um dos principais fatores de risco.
- Atividade física: 40 minutos a 1 hora de caminhada por dia já fazem diferença.

- Não fumar e evitar excesso de álcool: substâncias químicas presentes nesses produtos favorecem mutações no organismo.
- Hidratação adequada: no Brasil, onde o clima é mais quente, a recomendação é de até 3 litros de líquidos por dia, variando conforme peso e atividade física.
- Evacuação regular: o ideal é não ultrapassar 48 horas sem evacuar, já que as fezes contêm substâncias cancerígenas que não devem permanecer em contato com a mucosa intestinal.

“Seguir essas medidas ajuda a manter o funcionamento do intestino em equilíbrio. Fibras e água, por exemplo, são fundamentais para evitar a constipação e, consequentemente, o contato prolongado da mucosa com substâncias nocivas”, explica a coloproctologista Carmen Ruth Manzione Nadal, da SBCP.

O que mostram os rastreamentos

Campanhas recentes de rastreamento realizadas pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), pela Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (Sobed) e pela Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG) destacam a importância da prevenção do câncer colorretal.

Em um levantamento com 425 pessoas submetidas a 430 colonoscopias, foram identificados 224 pólipos — muitos deles com potencial de evoluir para tumores malignos.

Os resultados apontaram:

- Média de idade dos pacientes: 57 anos.
- Maior incidência de pólipos entre 55 e 64 anos.
- 59,5% dos pólipos eram adenomas tubulares (lesões com risco de malignização).
- 5 casos de câncer identificados, sendo 1 em estágio inicial e 4 já localmente avançados.
- 2 casos de tumores neuroendócrinos.

“Esses dados mostram que grande parte das lesões pode ser detectada e removida antes de se transformar em câncer. A colonoscopia, quando indicada, é uma ferramenta poderosa de prevenção”, afirma o coloproctologista da SBCP Hélio Moreira.

g1 traduz: pólipos intestinais

Pólipos são pequenas lesões que crescem na parede interna do intestino grosso. A maioria deles é benigna, mas alguns tipos — principalmente os chamados adenomas — podem sofrer alterações ao longo do tempo e se transformar em câncer colorretal.

Segundo especialistas da SBCP, identificar e remover pólipos durante a colonoscopia é uma das formas mais eficazes de prevenção. O exame não apenas detecta alterações, como também permite a retirada imediata dessas lesões, evitando que evoluam para tumores.

A presença de pólipos dificilmente gera sintomas --e quando gera, são discretos. Ainda assim, podem incluir:

- presença de sangue nas fezes;
- alteração no hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre persistente);
- dor abdominal.

Por isso, médicos recomendam atenção especial a esses sinais e, quando houver indicação, a realização de exames de rastreamento.

Jovens em alerta

Outro dado que preocupa os pesquisadores é o aumento da doença em pessoas com menos de 50 anos.

“Há uma tendência global de crescimento dos casos em jovens. O problema é que muitos não dão atenção a sintomas como sangue nas fezes, alterações do hábito intestinal e dor abdominal. Procurar ajuda médica diante desses sinais é fundamental”, explica o professor da Universidade de São Paulo (USP) Fábio Guilherme de Campos.

Políticas públicas

Hoje, entre 60% e 70% dos diagnósticos no Brasil ainda acontecem em estágios avançados, o que reduz as chances de cura. Para os médicos, é urgente ampliar as estratégias de prevenção e rastreamento na rede pública.

“Se conseguirmos transformar essas ações em políticas nacionais, teremos impacto real na redução dos casos e das mortes por câncer de intestino”, defende o presidente da entidade, Sergio Alonso Araújo.

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2025/09/06/mudancas-simples-no-cotidiano-podem-reduzir-em-ate-30percent-o-risco-de-cancer-de-intestino-veja-quais.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal G1