



Publicado em 17/09/2025 - 10:12

Gordura abdominal aumenta risco de câncer colorretal, mostra estudo

Novos estudos comprovam que o excesso de peso, sobretudo o acúmulo na região abdominal, está relacionado com o aumento do risco de tumores no intestino

Regina Célia Pereira, da Agência Einstein

Além das doenças cardiovasculares e do diabetes, o câncer engrossa a lista de danos atrelados ao excesso de peso. Na literatura científica há vários trabalhos comprovando essa ligação.

Inclusive uma meta-análise (método que analisa resultados vindos de diversas pesquisas) revela que indivíduos com obesidade têm um risco de 25% a 57% maior de desenvolver câncer colorretal.

Outro estudo recente, publicado no periódico Jama Network, chama a atenção para o acúmulo de gordura na região da barriga, a chamada obesidade central, que estaria relacionada ao risco de tumores intestinais.

O trabalho foi realizado por pesquisadores alemães, que analisaram dados de 458.543 participantes do UK Biobank – pesquisa britânica que avalia condições de saúde de meio milhão de pessoas – com idades entre 40 e 69 anos.

“Esse artigo destaca a importância da medida da circunferência abdominal como parâmetro para avaliar o aumento do risco de câncer colorretal”, comenta a endocrinologista Cláudia Schmidt, do Einstein Hospital Israelita.

O excesso de gordura abdominal – entremeado nos órgãos – é considerado como um tecido endócrino, ou seja, que produz diversas substâncias, inclusive algumas pró-inflamatórias.

Há evidências de que pequenas e constantes inflamações podem desencadear danos celulares e o desenvolvimento do câncer. Também há indícios de que

desequilíbrios hormonais, comuns na síndrome metabólica, contribuam para a gênese de tumores. Nesse sentido, estudos ainda apontam para um elo com a resistência à insulina, distúrbio relacionado com o desajuste no metabolismo da glicose.

“Hoje a obesidade é considerada como o segundo maior fator de risco evitável para o câncer”, afirma o oncologista Alexandre Palladino, chefe do setor de Oncologia Clínica do Instituto Nacional de Câncer (Inca). De acordo com estimativas, a obesidade só fica atrás do tabagismo.

Para reduzir o risco

Daí que estratégias para prevenir a obesidade também podem contribuir para reduzir o risco de câncer, embora em ambos os casos a predisposição genética seja um fator importante.

O excesso de peso já se tornou uma espécie de epidemia em muitos países e a incidência continua em crescimento “Há a necessidade urgente de políticas de saúde públicas para intervenções eficazes”, diz a endocrinologista do Einstein. Ela ressalta que o ideal seria ter quadras, praças e parques seguros e disponíveis para a prática cotidiana de atividade física, por exemplo.

E existe comprovação científica de que combater o sedentarismo é fundamental para afastar todos os tipos de câncer.

O que vai ao prato

Não custa reforçar que a alimentação saudável conta muitos pontos nesse contexto. Grande parte dos estudos recomenda priorizar itens vegetais e reduzir a carne vermelha no dia a dia. Um dos mais recentes, que aponta o elo com os bifes, foi publicado no periódico científico *Frontiers in Medicine*.

A dieta mediterrânea, recheada de hortaliças, grãos integrais, legumes, feijões, frutas, sementes, com espaço para lácteos magros e pescados, é um exemplo a ser seguido. Uma dica é optar por alimentos regionais e sazonais que, além de mais frescos e saborosos, tendem a ser mais nutritivos.

“Para reduzir o risco do câncer colorretal, as fibras são essenciais”, reforça o oncologista do Inca. Aliás, grande parte dos alimentos mencionados acima – à exceção dos laticínios e dos peixes – oferecem o nutriente que zela pela integridade do intestino.

Além de favorecer o trânsito intestinal, combatendo a constipação e reduzindo o contato de mucosas do órgão com moléculas perigosas, as fibras colaboram para a saúde da microbiota.

Diversos trabalhos mostram danos relacionados à disbiose, que é o desequilíbrio na população de bactérias, com maior concentração de micróbios patogênicos em comparação com os benéficos. Nesse cenário, a permeabilidade do intestino acaba prejudicada, permitindo que micro-organismos nocivos viajem pela circulação e desencadeiem inflamações, entre outros distúrbios.

As fibras, junto dos probióticos – leite e iogurtes com bactérias benéficas – favorecem a harmonia, ajudando a manter a população de micro-organismos responsáveis pelo metabolismo dos ácidos graxos de cadeia curta (AGCCs). Há indícios, vindos de diversas pesquisas, de que esses compostos teriam ação anti-inflamatória e protegeriam as células intestinais.

Por fim, um recado importante é o de ficar em dia com o check-up. “As últimas diretrizes recomendam fazer a colonoscopia a partir dos 45 anos”, avisa Palladino. Para quem tem histórico familiar de câncer, vale conversar com seu médico e, se for o caso, antecipar o exame. O diagnóstico precoce é uma estratégia crucial para o sucesso no tratamento.

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/gordura-abdominal-aumenta-risco-de-cancer-colorretal-mostra-estudo/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal CNN Brasil