



Publicado em 18/09/2025 - 10:06

## O perigoso elo entre obesidade e o câncer colorretal

---

- Excesso de peso está relacionado ao aumento do risco de tumores no intestino
- De 25% a 57% das pessoas com obesidade podem desenvolver a doença, segundo levantamento

Regina Célia Pereira

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 Schimidt, 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, contribuem 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 Inca (Instituto Nacional de Câncer). De acordo com estimativas, a obesidade só fica atrás do tabagismo.

### **Para reduzir o risco**

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. 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://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/09/o-perigoso-elo-entre-obesidade-e-o-cancer-colorretal.shtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal G1