

**Beber café e chá muito quentes pode elevar risco de câncer. Entenda**

*Estudos apontam que a região a sul do Brasil tem a maior incidência de casos de câncer esofágico devido ao alto consumo de chimarrão*

Jorge Agle

O consumo de bebidas quentes, como café, chá de saquinho e chimarrão, faz parte da rotina dos brasileiros — seja para aquecer ou ajudar na sensação de despertar. Apesar de ser um hábito comum, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que o consumo contínuo de líquidos com temperaturas acima de 65°C contribui para o surgimento de câncer esofágico, um dos tumores mais agressivos e de diagnóstico tardio.

O dano térmico repetido na mucosa esofágica, a camada mais interna e protetora do esôfago, pode causar inflamações crônicas e alterações celulares, elevando as chances de desenvolvimento de tumores.

“Estudos experimentais e clínicos também já descreveram lesões térmicas e úlceras por ingestão de líquidos muito quentes”, acrescenta a médica oncologista Fernanda Guedes, do Hospital Brasília.

Além da quentura, tabagismo e consumo de álcool são os principais fatores de risco para a ocorrência do câncer de esôfago. “Nenhum desses fatores, isoladamente, determina que alguém terá câncer, mas a combinação e o tempo de exposição aumentam significativamente o risco”, ressalta o oncologista Marcio Almeida, da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC).

**Sinais de alerta para câncer de esôfago**

- Dificuldade ou dor para engolir;
- Rouquidão ou alterações persistentes na voz;
- Perda de peso sem motivo aparente;
- Sensação que a comida “para” no peito;
- Dor no peito ou sensação de queimação no esôfago;
- Presença de sangue no vômito ou anemia sem causa aparente.

## **Maior incidência de câncer esofágico no Sul**

Estudos apontam que a região sul do Brasil tem a maior incidência de casos de câncer esofágico devido ao alto consumo de chimarrão. A bebida, feita com erva-mate, muitas vezes é preparada com a água em temperatura extremamente elevada, oferecendo prejuízos ao esôfago a longo prazo.

Além disso, pesquisas indicam que o preparo da bebida tradicional pode gerar compostos químicos carcinogênicos, como os hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (PAHs).

“Os PAHs podem aparecer no produto devido ao processo de secagem e defumação das folhas. Vários estudos detectaram PAHs em erva-mate comercial e infusões, o que pode aumentar risco independentemente (ou em adição) ao efeito térmico”, afirma Fernanda.

### **Como se proteger**

Segundo os especialistas, não é necessário abrir mão do prazer de beber um café, chimarrão ou chá quente. No entanto, a adoção de medidas simples e eficazes são essenciais para não tornar o hábito prejudicial. Entre as principais ações estão:

- Se estiver muito quente, mexa e assopre a bebida até a temperatura ficar mais amena;
- Priorize preparos que reduzam a temperatura, como recipientes que esfriam o líquido antes de chegar a boca;
- Fique atento na escolha de ervas para chimarrão e prefira marcas que informem sobre seu processo de secagem e defumação das folhas;
- Evite outros fatores de risco, como tabagismo e consumo excessivo de álcool.

“Embora o risco relativo para quem toma bebidas quentes diariamente possa ser substancial em alguns estudos, o risco absoluto individual também depende de outros fatores (tabaco, álcool, dieta, predisposição). Ainda assim, reduzir a temperatura é uma medida simples, de baixo custo e potencial benefício”, finaliza Fernanda.

<https://www.metropoles.com/saude/cafe-quentes-eleva-risco-cancer>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Metrópoles - Brasília/DF