

Afinal, Os embutidos podem causar câncer?

Entender os efeitos do consumo de embutidos ajuda a adotar hábitos mais equilibrados e a prevenir doenças

Fernando Maluf

Há algumas semanas, um vídeo publicado nas minhas redes sociais sobre o consumo de presunto e outros embutidos despertou bastante interesse e gerou muitos comentários interessantes.

O tema, aparentemente simples, abriu espaço para uma conversa importante sobre alimentação e saúde, e sobre como pequenas escolhas do dia a dia podem influenciar na prevenção de doenças, entre elas o câncer.

Esse é um sinal inequívoco de que as pessoas estão cada vez mais atentas ao que consomem e buscam entender melhor a relação entre dieta, bem-estar e qualidade de vida.

De acordo com as principais agências internacionais de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Agência Internacional para Pesquisa sobre o Câncer (IARC), há uma relação comprovada entre o consumo excessivo de carnes embutidas e processadas (como presunto, salame, mortadela e linguiça) e o aumento do risco de câncer, especialmente o colorretal.

Estudos indicam que a ingestão diária de cerca de 50 gramas desses produtos está associada a um aumento de até 18% no risco de desenvolver a doença.

Em 2022, a agência sanitária francesa (ANSES) também se pronunciou sobre o tema, recomendando limitar o consumo de embutidos a, no máximo, 150 gramas por semana. O alerta se baseia na presença de nitratos e nitritos utilizados no processo de conservação, substâncias que, em excesso, podem favorecer a formação de compostos potencialmente cancerígenos no organismo.

Isso não significa que o consumo ocasional precise ser abolido, mas sim que deve ser absolutamente moderado. O equilíbrio e a informação continuam sendo as melhores estratégias para cuidar da saúde e prevenir doenças

Além da moderação no consumo destes produtos, é importante valorizar uma alimentação baseada em alimentos frescos e naturais, rica em frutas, verduras, legumes, cereais integrais e fibras.

Esses componentes auxiliam o bom funcionamento intestinal, ajudam na eliminação de substâncias potencialmente nocivas e estão associados à redução do risco de diversos tipos de câncer.

Outro pilar essencial da prevenção é o rastreamento do câncer colorretal, que deve ser realizado por meio da colonoscopia. O exame permite identificar e remover pólipos (lesões que podem evoluir para câncer). A recomendação geral é que a colonoscopia seja feita a partir dos 45 anos de idade para pessoas sem histórico familiar da doença, e eventualmente mais cedo para quem apresenta fatores de risco.

A adoção de hábitos saudáveis, aliada a uma alimentação balanceada e ao rastreamento regular, é fundamental para reduzir o risco de câncer e outras doenças crônicas. Investir em prevenção significa agir antes que a doença apareça.

E essa é, sem dúvida, a forma mais eficaz de proteger a saúde e seguir a vida com qualidade.

*Dr. Fernando Maluf é médico oncologista, cofundador do Instituto Vencer o Câncer e professor livre-docente da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo.

Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião de Forbes Brasil e de seus editores.

<https://forbes.com.br/colunas/2025/11/dr-fernando-maluf-afinal-os-embutidos-podem-causar-cancer/>

Veículo: Online -> Site -> Site Forbes Brasil