

## **Câncer de próstata: hábitos saudáveis podem evitar 36% das mortes de pessoas com alto risco genético**

---

Gabriel Damasceno

*Especialistas enfatizam o rastreamento adequado como forma de identificar e tratar precocemente a doença*

A adoção de hábitos saudáveis pode ajudar a proteger indivíduos com alto risco genético de desenvolver câncer de próstata, o segundo tipo mais comum entre os homens brasileiros, atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

De acordo com um estudo publicado na revista *Jama Network Open* a partir de dados de mais de 19 mil homens dos Estados Unidos e da Suécia, até 36% das mortes precoces por câncer de próstata entre aqueles com alto risco genético poderiam ser evitadas com mudanças no estilo de vida.

Os hábitos incluem não fumar, manter um peso saudável, com índice de massa corporal (IMC) abaixo de 30, e praticar pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, diz Carlo Passerotti, urologista e cirurgião do Centro Especializado em Urologia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Outro ponto é ter uma alimentação balanceada. “É recomendado reduzir o consumo de carnes processadas, como salsichas e embutidos, e diminuir a ingestão de laticínios com alto teor de gordura, bem como de bebidas alcoólicas. Tudo isso é algo que pode auxiliar o paciente”, orienta.

O urologista ressalta que peixes como salmão e sardinha, que são fontes de gorduras boas, e alimentos ricos em fibras e grãos integrais estão entre as indicações.

Passerotti também destaca o licopeno, um antioxidante presente nos tomates. Segundo o médico, a substância combate o estresse oxidativo e pode interferir na proliferação das células tumorais.

“Vegetais, principalmente brócolis, couve-flor e couve-de-bruxelas, têm uma associação com menor risco de câncer agressivo”, afirma, explicando que esses alimentos possuem compostos que ajudam a controlar a inflamação e a

desintoxicação celular.

“O consumo frequente de soja e alimentos derivados, como tofu e leite de soja, também está ligado à menor incidência e progressão do câncer de próstata. Chá verde também pode, teoricamente, ajudar a retardar a doença”, acrescenta.

## **Risco genético**

Felipe de Paula, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Urologia - Seção São Paulo (SBU-SP), ressalta que a pesquisa indica um impacto positivo das mudanças no estilo de vida para um grupo específico da população. “São para homens com um escore poligênico alto, o que significa que eles têm variações genéticas que predis põem a formação do câncer de próstata.”

As dicas também valem para quem tem histórico da doença na família: avô, pai, irmão ou primo. “Também contam as mulheres da família que tiveram câncer de mama porque a via é a mesma. Casos (de câncer de mama) na família aumentam em duas vezes a chance de ter a doença (câncer de próstata)”, detalha.

O estudo mostra que homens com alto risco genético representam 88% das mortes precoces causadas pelo câncer de próstata.

## **Importância dos exames**

Os especialistas explicam que, diferentemente de outros tipos de câncer, como o de pulmão, que tem uma influência direta do tabagismo, as mudanças no estilo de vida não necessariamente previnem o surgimento do quadro.

Assim, eles ressaltam a importância do rastreamento da doença de forma adequada. “Os tumores de próstata, quando descobertos no início, têm uma taxa de cura maior que 95%”, destaca Felipe de Paula.

De acordo com o representante da SBU, para aqueles sem histórico na família, o recomendado é iniciar o rastreio a partir dos 50 anos. “Nessa idade, começamos com as avaliações rotineiras, que são feitas com exame de sangue, o antígeno prostático específico (PSA), e o exame físico, o exame do toque.”

Para pessoas com risco aumentado, o indicado é começar o rastreio cinco anos mais cedo, aos 45. Homens negros, que têm maior propensão a desenvolver a doença, também devem iniciar o rastreio aos 45 anos.

<https://www.estadao.com.br/saude/cancer-de-prostata-habitos-saudaveis-podem-evitar-36-das-mortes-de-pessoas-com-alto-risco-genetico-nprm/>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal Estadão