

Alimentos ultraprocessados estão ligados ao risco de câncer colorretal em mulheres com menos de 50 anos

Os resultados do estudo estão em consonância com pesquisas recentes sobre o aumento alarmante do câncer em adultos jovens

Por Alice Callahan , Em The New York Times

Cerca de 15 anos atrás, o gastroenterologista Dr. Andrew T. Chan, do Mass General Brigham, em Boston, percebeu que cada vez mais pacientes com câncer colorretal eram mais jovens do que o habitual. Alguns estavam na faixa dos 20, 30 e 40 anos, em contraste com os pacientes típicos, geralmente com 60 ou 70 anos. A observação fazia parte de uma tendência preocupante que especialistas ainda tentam compreender: as taxas de câncer colorretal vêm aumentando misteriosamente entre pessoas com menos de 50 anos.

Emetofobia: como é ter medo de vomitar

Álcool: 6 entre 10 brasileiros não consumiram nenhuma bebida em 2025; uma taxa inédita: veja novo levantamento no país

Em um estudo publicado hoje no JAMA Oncology, o Dr. Chan e sua equipe sugerem que os alimentos ultraprocessados, cujo consumo cresceu nas últimas décadas, podem desempenhar um papel nesse aumento.

A pesquisa analisou mulheres de 20 a 40 anos e constatou que aquelas que consumiam mais alimentos ultraprocessados apresentavam maior risco de desenvolver pólipos colorretais pré-cancerígenos. Esses são aglomerados anormais de células que crescem no cólon ou reto e podem evoluir para câncer, antes dos 50 anos, em comparação às que ingeriam menos. Entre esses alimentos estão refrigerantes açucarados, carnes processadas, doces, salgadinhos e outros produtos com ingredientes que normalmente não se encontram em uma cozinha caseira.

— O estudo foi amplo e o primeiro a analisar como os alimentos ultraprocessados podem influenciar o desenvolvimento de pólipos colorretais em pessoas com menos de 50 anos — comenta Nancy You, cirurgiã colorretal do MD Anderson Cancer Center, no Texas, que não participou do estudo.

A cirurgiã diz que essa é a primeira pesquisa de grande porte e a primeira a investigar como alimentos ultraprocessados podem influenciar o desenvolvimento de pólipos colorretais em pessoas com menos de 50 anos. Ela afirmou que as descobertas ajudam a contextualizar por que as taxas desse tipo de câncer estão subindo entre os mais jovens. No entanto, ela também fez ressalvas: o estudo encontrou uma associação, mas não prova que o consumo de ultraprocessados causa o surgimento dos pólipos.

O que concluiu o novo estudo?

De 1991 a 2015, pesquisadores acompanharam mais de 29.000 enfermeiras que tinham entre 25 e 40 anos no início do estudo. As enfermeiras preencheram questionários dietéticos detalhados a cada quatro anos, e todas fizeram pelo menos uma colonoscopia antes dos 50 anos.

Os cientistas descobriram que as enfermeiras que consumiam mais alimentos ultraprocessados (cerca de 10 porções por dia) tinham 45% mais probabilidade de apresentar o tipo mais comum de pólipo pré-canceroso, chamado adenoma convencional, do que aquelas que consumiam menos (cerca de três porções por dia). Os principais tipos de produtos ultraprocessados que elas consumiam eram pães fatiados e cereais matinais; molhos, pastas e condimentos industrializados; e bebidas açucaradas ou adoçadas artificialmente.

— Ter esse tipo de pólipo não significa necessariamente que o câncer se desenvolverá, mas aumenta o risco — afirma Chan.

Robin Mendelsohn, gastroenterologista do Memorial Sloan Kettering Cancer Center, em Nova York, comenta que há algumas observações a serem feitas no estudo.

— Uma limitação do estudo é que ele foi feito com um grupo muito específico, que são as enfermeiras, em sua maioria brancas, o que exige repetição em outras populações — atesta.

Mesmo assim, as conclusões estão alinhadas com pesquisas recentes envolvendo adultos de todas as idades. Nos últimos cinco anos, diversos estudos identificaram relações consistentes entre dietas ricas em ultraprocessados, pólipos pré-cancerígenos e câncer colorretal. Marian L. Neuhouser, epidemiologista nutricional do Fred Hutch Cancer Center, em Seattle, diz que observar as procedências de certos alimentos não foi uma tarefa fácil.

— Foi difícil determinar se alguns alimentos, como waffles, tortas e pipoca, eram ultraprocessados ou feitos de forma artesanal, o que pode reduzir a confiabilidade dos resultados — diz a epidemiologista.

Por que os alimentos ultraprocessados podem aumentar o risco?

Os pesquisadores não sabem o que pode explicar a ligação entre alimentos ultraprocessados e o risco de câncer colorretal. Mas sabem que o consumo desses alimentos pode aumentar as chances de desenvolver obesidade e diabetes tipo 2.

— Essas duas comorbidades são associadas ao câncer colorretal de início precoce. Além disso, dietas ricas em alimentos ultraprocessados também podem perturbar o equilíbrio entre os micróbios "bons" e "ruins" no intestino e danificar o revestimento protetor dos intestinos — afirma Chan.

Já Neuhouser acrescenta que, no entanto, não há evidências suficientes para sugerir que se deva evitar completamente esses alimentos. Na verdade, alguns alimentos ultraprocessados podem fornecer nutrientes associados a um menor risco de câncer colorretal — incluindo certos iogurtes (que fornecem cálcio) e pães e cereais integrais (que contêm fibras).

— Consideramos esses alimentos como protetores — atesta.

Outros fatores que também estão sendo estudados incluem o uso de antibióticos, a exposição a microplásticos e a “químicos eternos” (substâncias que não se degradam no ambiente).

— Não se trata de uma doença com uma causa única — afirma You.

Ministério Público notifica pais que se recusaram a vacinar bebê de 3 meses em Minas Gerais; entenda o caso

Embora não seja necessário eliminar completamente os alimentos ultraprocessados, a gastroenterologista Robin Mendelsohn sugeriu limitá-los, se possível. Você também pode reduzir o risco de desenvolver câncer colorretal praticando exercícios físicos adequados, não fumando, limitando o consumo de álcool e carnes vermelhas e processadas, e comendo muitas frutas e verduras.

— Mesmo assim, pessoas que fazem tudo certo podem desenvolver câncer de cólon, pois a genética também influencia o risco — certifica.

Já Nancy You explica que a realização de exames regulares é essencial para saber se está tudo bem no organismo.

— Por isso, é importante fazer o rastreio do câncer colorretal a partir dos 45 anos, ou antes, se houver histórico familiar. Com uma colonoscopia, o médico pode remover quaisquer pólipos pré-cancerígenos para que eles nunca se transformem em câncer — comenta a cirurgia colorretal.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/11/13/alimentos-ultraprocessados-estao-ligados-ao-risco-de-cancer-colorretal-em-mulheres-com-menos-de-50-anos.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ