

Estudo associa consumo de ultraprocessados a câncer colorretal em mulheres com menos de 50 anos

- *Pesquisadores analisaram 24 anos de registros de saúde de 29.105 enfermeiras nos EUA*
- *Alimentos ricos em açúcar, sal e gordura aumentam o surgimento de pólipos colorretais*

Teddy Amenabar

Mulheres que consomem mais alimentos ultraprocessados diariamente têm um risco maior de desenvolver pólipos colorretais (crescimento anormal de tecidos em regiões como o intestino) antes dos 50 anos, em comparação com mulheres que consomem menos desses alimentos, segundo um novo estudo.

Embora nem todo pólio no cólon se transforme em câncer —geralmente não se transforma—, os achados sugerem um possível motivo para as taxas crescentes de câncer colorretal em adultos com menos de 50 anos. Alimentos ultraprocessados frequentemente contêm menos fibras e mais açúcar, sal, gordura e aditivos do que alimentos minimamente processados ou integrais.

O estudo descobriu que mulheres que relataram consumir de nove a dez porções diárias de ultraprocessados pareciam ter uma probabilidade 45% maior de apresentar pólipos no cólon antes dos 50 anos —em comparação com mulheres que consumiam três porções por dia, em média.

Os resultados destacam uma associação, não uma relação de causa e efeito, conforme explica Andrew T. Chan, autor sênior do estudo e gastroenterologista do Mass General Brigham Cancer Institute.

"Isso nos dá algumas pistas sobre o possível papel da dieta no desenvolvimento de lesões precursoras de câncer colorretal de início precoce", afirma Chan. "E acho que provavelmente são os melhores dados disponíveis que temos no momento."

Há cerca de 5% de risco de que um pólio comum no cólon se transforme em câncer ao longo do tempo, diz Chan. "Mas achamos que até os menores e mais

benignos pólipos provavelmente têm algum potencial maligno se forem deixados ali sem qualquer tratamento".

O câncer colorretal tem aumentado entre pessoas com menos de 50 anos nas últimas décadas. Fatores de risco típicos —como obesidade, tabagismo ou sedentarismo —não explicam totalmente essa tendência, disse Chan.

Enquanto isso, houve um aumento marcante na quantidade de alimentos processados na dieta americana. Mais da metade das calorias consumidas pelos americanos vêm de ultraprocessados.

"Queríamos saber se essas coisas estavam relacionadas", diz o pesquisador. "É possível que parte do aumento na incidência de câncer colorretal precoce possa ser explicada pelo nosso crescente consumo de alimentos ultraprocessados?"

Para responder à pergunta, os pesquisadores examinaram 24 anos de registros de saúde e dieta de 29.105 mulheres com menos de 50 anos, participantes de um estudo de décadas com enfermeiras nos Estados Unidos.

A cada quatro anos, de 1991 a 2015, as enfermeiras respondiam a um questionário sobre o que comiam e com que frequência; os pesquisadores usaram essas respostas para determinar o consumo regular de ultraprocessados.

Em média, alimentos ultraprocessados representavam 35% das calorias diárias do grupo, e os mais comuns eram pães e alimentos de café da manhã, molhos e condimentos, e bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais. Mas os pesquisadores não encontraram um único culpado entre os tipos de ultraprocessados, afirma Chan.

Eles compararam os padrões alimentares das participantes com os resultados de endoscopias realizadas antes dos 50 anos. Ao longo dos 24 anos, foram registrados 1.189 casos de pólipos convencionais chamados adenomas.

O que os pesquisadores descobriram foi que uma ingestão maior de ultraprocessados estava associada a uma probabilidade aumentada desses pólipos colorretais antes dos 50 anos, disse Chan. E essa associação permaneceu mesmo após ajustes para IMC das participantes, casos de diabetes tipo 2 e outros aspectos da dieta (como a quantidade de fibra consumida).

"Não estamos tentando alarmar as pessoas. E não estamos dizendo que comer qualquer [alimento ultraprocessado] vai levar ao câncer de cólon. Achamos que isso é uma peça do quebra-cabeça; muitas coisas contribuem para o risco de câncer colorretal", diz o pesquisador.

Sarah Berry, professora de ciências nutricionais no King's College London e coautora do estudo, disse que os achados se somam ao crescente corpo de evidências de que seguir uma dieta equilibrada e saudável é importante para conter muitas doenças crônicas".

Alimentos processados tendem a ter menos fibras e polifenóis (que têm propriedades anti-inflamatórias) e mais sal e gordura saturada. Além disso, costumam conter aditivos e emulsificantes que podem afetar o microbioma intestinal.

Mas Berry destaca que o termo ultraprocessado se refere a uma ampla variedade de produtos — "alguns dos quais são prejudiciais, e alguns podem até ser saudáveis."

As participantes do estudo eram, em sua maioria, enfermeiras brancas, com maior nível de educação e melhor acesso à saúde do que a população geral. Portanto, os resultados podem não ser aplicáveis a um grupo mais amplo de americanos. E as enfermeiras relataram suas próprias dietas, o que pode ter gerado alguma classificação incorreta.

Dalia Perelman, nutricionista pesquisadora da Universidade Stanford que não participou do estudo, avalia que este é um estudo bem desenhado que fortalece a evidência de que alimentos ultraprocessados podem desempenhar um papel no processo da doença.

"Existem pouquíssimos estudos epidemiológicos com os quais podemos investigar cânceres de início precoce, já que eles ainda são relativamente raros", afirma Leah Ferrucci, professora assistente de epidemiologia na Escola de Saúde Pública de Yale, que também não participou do estudo.

"Então, esta é uma nova e importante peça de evidência" que pode ajudar a financiar e lançar novos estudos, disse ela.

A associação entre ultraprocessados e pólipos pode ajudar pesquisadores a entender por que estamos vendo mais casos de câncer colorretal em pessoas jovens, mas é possível que ultraprocessados estejam associados ao desenvolvimento de pólipos, mas não necessariamente à progressão para câncer, afirmou.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/11/estudo-associa-consumo-de-ultraprocessados-a-cancer-colorretal-em-mulheres-com-menos-de-50->

[anos.shtml](#)

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo