

Tomar bebidas muito quentes aumenta risco de câncer de esôfago

- *Estudo britânico com mais de 450 mil pessoas aponta riscos no consumo de líquidos acima de 65°C*
- *Café e chá consumidos em altas temperaturas podem causar inflamações e mutações nas células*

Fernanda Bassette

Agência Einstein

Tomar uma xícara de café ou chá bem quente, logo após o preparo, é um hábito comum na rotina de muitas pessoas. Mas um novo estudo, publicado no British Journal of Cancer, faz um alerta: a temperatura da bebida pode ter relação com o risco de desenvolver câncer de esôfago.

Conduzida com dados do UK Biobank, a pesquisa acompanhou quase 455 mil pessoas por mais de 11 anos para entender se a quantidade e a temperatura dos líquidos ingeridos influenciam o aparecimento do câncer. Os participantes informaram quantas xícaras de chá e café tomavam por dia e como preferiam a bebida: morna, quente ou muito quente.

Durante o período de acompanhamento, foram registrados 710 casos de adenocarcinoma de esôfago e 242 diagnósticos de carcinoma de células escamosas, os dois principais tipos do câncer. Os pesquisadores observaram que, embora o consumo moderado de bebidas quentes não pareça ter relação com o adenocarcinoma, houve um aumento significativo de risco para o carcinoma de células escamosas, especialmente entre quem consome mais de quatro xícaras diárias de bebidas "muito quentes".

O câncer de esôfago é um tumor maligno que se origina na mucosa do tubo esofágico e apresenta dois subtipos principais. O carcinoma de células escamosas surge nas células que revestem o esôfago e está mais associado aos hábitos de fumar, consumir bebida alcoólica e tomar líquidos muito quentes. Já o adenocarcinoma se origina nas glândulas próximas à junção com o estômago, sendo mais ligado à obesidade e ao refluxo gastroesofágico crônico.

Na pesquisa, observou-se que, quanto mais quente e frequente o consumo das bebidas muito quentes, maior o risco de desenvolver a doença. Pessoas que tomavam até quatro xícaras por dia de líquidos fumegantes tinham risco duas vezes maior de desenvolver o câncer em comparação a quem preferia bebidas mornas. Entre os que ultrapassavam oito xícaras diárias, o risco chegava a ser cinco vezes maior.

A explicação está no efeito térmico sobre o revestimento do esôfago.

"O mecanismo provável é a lesão térmica repetida da mucosa esofágica, que provoca inflamação crônica e regeneração celular contínua", analisa a oncologista Ludmila Koch, do Einstein Hospital Israelita. "Com o tempo, esse processo favorece mutações no DNA das células e aumenta o risco de formação de um tumor."

Alerta já existia

Essa associação não é totalmente nova. Em 2016, a Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), ligada à OMS (Organização Mundial da Saúde), já havia classificado o consumo de bebidas acima de 65°C como "provavelmente carcinogênico para humanos". O novo levantamento reforça essa hipótese com dados de uma população ampla.

Por isso a recomendação é simples: espere o líquido amornar.

"A OMS considera de 60°C a 65°C como o limite seguro para ingestão de bebidas quentes. Mas mais importante do que medir a temperatura é evitar ingerir o líquido logo após o preparo, quando ainda está fervendo. O ideal é esperar alguns minutos até que a bebida esteja morna e confortável ao paladar", sugere Koch, que é especialista em tumores de cabeça e pescoço.

No Brasil, o alerta também merece atenção. O país é um dos maiores consumidores de café do mundo, e o chimarrão, bebida típica da região Sul, já foi apontado em pesquisas como fator de risco para o câncer de esôfago. "Estudos realizados no Sul do Brasil mostram a mesma associação entre bebidas muito quentes e carcinoma de células escamosas. Ou seja, é um risco que se repete em diferentes países e culturas", observa a oncologista.

Outros fatores de risco

Outros hábitos e doenças aumentam o risco desse tipo de câncer. Entre eles, tabagismo, consumo excessivo de álcool, obesidade, refluxo gastroesofágico e dieta pobre em frutas e vegetais. Segundo a especialista do Einstein, esses hábitos têm efeito somatório.

O câncer de esôfago é o sexto mais frequente entre os homens e o 15º entre as mulheres, de acordo com o Inca (Instituto Nacional de Câncer). A doença está entre as principais causas de morte por câncer de trato digestivo no país. Os sintomas costumam aparecer em estágios avançados, o que dificulta o diagnóstico precoce.

Entre os sinais de alerta estão dificuldade para engolir, dor ou sensação de que o alimento fica preso no peito, perda de peso não intencional e azia persistente. O diagnóstico é feito por endoscopia digestiva alta com biópsia, e o tratamento depende do estágio e do tipo de tumor, podendo incluir cirurgia, quimiorradioterapia, imunoterapia ou terapias-alvo.

Apesar do alerta, Koch reforça que o estudo não condena o consumo de café ou chá, por isso não é necessário restringir essas bebidas.

"Se tomadas em temperatura moderada, elas mantêm seus benefícios cardiovasculares e metabólicos já demonstrados em vários estudos. O que precisamos mudar é o hábito de ingeri-las muito quentes", conclui.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/11/tomar-bebidas-muito-quentes-aumenta-risco-de-cancer-de-esofago.shtml>

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