

Veja quais alimentos ajudam a proteger a próstata e diminuir riscos de câncer

- *Tomate, melancia e goiaba têm potencial antioxidante e minimizam a ação de radicais livres, que prejudicam o corpo*
- *Carnes vermelhas e processados elevam riscos de desenvolvimento da doença*

Vitor Hugo Batista

A alimentação exerce impacto significativo no risco e na progressão de câncer de próstata. Algumas dietas elevam as chances de desenvolvimento da doença e outras, podem garantir maior proteção do corpo. É o caso do grupo de alimentos ricos em antioxidantes, como os que contém licopeno.

O licopeno é um tipo de carotenoide, pigmento natural produzido por plantas que dá cores vibrantes como amarelo, laranja e vermelho a frutas e vegetais. Esses pigmentos são como tintas naturais que as plantas usam para se proteger do sol excessivo.

No corpo humano, eles ajudam a combater os danos causados pelo estresse oxidativo —quando há excesso de radicais livres, moléculas que danificam DNA, proteína e células, acelerando envelhecimento e doenças como o câncer.

"O licopeno, que é um carotenoide, tem essa ação antioxidante que comprovadamente ajuda a minimizar o risco de desenvolvimento do câncer de próstata e proteger a saúde desse órgão", afirma Thais Giovaninni, nutricionista do Hospital Sírio-Libanês.

O licopeno está presente em frutas e alimentos vermelhos, como o tomate, a melancia e a goiaba.

"Ele vai ter uma melhor biodisponibilidade, ou seja, uma melhor forma de ação no nosso corpo quando é aquecido ou processado. Por exemplo, no formato de molho, extrato de tomate, polpa de goiaba. E essa ação também vai ser potencializada quando for consumida em associação a uma gordura boa, como o azeite de oliva."

Outros alimentos antioxidantes são os que contém ômega 3, como salmão, sardinha, atum e linhaça, além de proteínas de origem vegetal, como leguminosas e nozes.

"Alimentos que minimizam o aparecimento de radicais livres e tem um potencial antioxidante acabam tendo ação protetora de longo prazo", diz Giovaninni.

Um padrão alimentar plant-forward, rico em plantas, semelhante à dieta mediterrânea aponta para múltiplos benefícios, de acordo com médico nutrólogo Murillo Monteiro, que atua em um centro de saúde especializado em emagrecimento, performance e longevidade.

"Os possíveis benefícios decorrem do conjunto, ou seja, de um padrão alimentar globalmente saudável, e não de um alimento isolado considerado milagroso", afirma.

Por outro lado, é consenso entre os especialistas que certos hábitos e alimentos geram desequilíbrio no organismo, promovendo inflamação crônica, estresse oxidativo e obesidade –fatores que ampliam o risco não só de câncer de próstata, como o de outros tipos de tumores também.

Carnes processadas, como salsichas, salames, mortadela, bacon e presunto, ricas em nitratos e nitritos que formam compostos cancerígenos no estômago, lideram a lista de vilões. Esse grupo de alimentos foi considerado como grupo 1 de carcinogênico pela Iarc (Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer), da OMS (Organização Mundial da Saúde).

Já carnes vermelhas não processadas devem ter o consumo limitado a 500 gramas por semana, que equivale a 3 ou 4 porções do tamanho da palma da mão. No lugar, os especialistas recomendam carnes brancas magras, como frango e peixe, além de ovos e leguminosas, como feijão, grão-de-bico, ervilha e lentilha. Essas opções não têm restrição de consumo semanal.

Em seguida na lista de vilões, vem os laticínios em excesso, como leite e queijos amarelos, gorduras trans, como salgadinhos e frituras industrializadas, e os açúcares refinados presentes em refrigerantes e doces.

Outro consenso crescente entre os especialistas é de que a obesidade é um fator de risco significativos para o câncer de próstata.

"A obesidade e o excesso de peso estão associados a uma probabilidade maior de formas mais agressivas, pior resposta aos tratamentos e risco aumentado de recidiva (retorno) e mortalidade", afirma Monteiro.

Com ele concorda Alessandro Aguiar de Oliveira, nutricionista da oncologia do Hospital Samaritano Higienópolis.

"Quanto maior o teor de gordura corporal, maiores são as alterações hormonais, a inflamação e o impacto no metabolismo celular do tumor, podendo acelerar o crescimento tumoral", diz.

Segundo Oliveira, pacientes obesos também apresentam efeitos colaterais mais intensos durante tratamentos oncológicos.

Estudos indicam que a obesidade altera hormônios como a testosterona e o estrogênio, e pode dificultar o diagnóstico precoce, já que homens obesos apresentam níveis diluídos de PSA (Antígeno Prostático Específico) e aumento do volume da próstata, fatores que complicam a biópsia e atrasam a detecção do câncer.

Por essas razões, manter um peso corporal saudável é fundamental tanto na prevenção quanto durante e após o tratamento do câncer de próstata, segundo os especialistas.

Além da dieta, tabagismo e álcool em excesso criam um ciclo vicioso de inflamação e toxicidade do corpo, reduzindo, inclusive, a eficácia de tratamentos de pacientes que estão com câncer e elevando as chances de recidiva para os que se curaram.

"Álcool nunca é bom. No máximo, apenas um pouco para celebrações e momentos de mais intimidade ou felicidade. Ele atua como carboidrato, porque é altamente calórico. Sem contar os danos que podem causar no fígado", afirma Carlos Dzik, oncologista do Hospital Nove de Julho e líder de câncer de próstata da Rede Américas.

O cigarro, por sua vez, aumenta o risco de recidiva e mortalidade em qualquer tipo de neoplasia, eleva complicações infecciosas e reduz a eficácia da radioterapia, diminuindo sua capacidade de agir sobre o tumor.

"O tabagismo deve ser suspenso totalmente, sem negociação", diz Oliveira.

Esta reportagem faz parte do projeto Vita, desenvolvido com apoio do Hospital Sírio-Libanês

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/12/veja-quais-alimentos-ajudam-a-proteger-a-prostata-e-diminuir-riscos-de-cancer.shtml>

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