

Estudo encontra 5 produtos químicos em alimentos que aumentam o risco de pelo menos 2 tipos de câncer; saiba quais são

Maioria dos alimentos são ultraprocessados, como: salsichas, salames, carnes processadas e bolachas

Por Extra — São Paulo

Cientistas na França descobriram que o consumo frequente de alimentos com seis conservantes comuns estava associado a taxas mais altas de câncer, incluindo o de mama e o de próstata.

O conservante nitrato de sódio, por exemplo, frequentemente encontrado em carnes processadas como bacon e salame, aumentou o risco de câncer de próstata em 32%, enquanto o sorbato de potássio, encontrado em doces, coberturas, carnes processadas e certos condimentos, estava associado a um aumento de 14% no risco de câncer em geral e a um aumento de 26% no risco de câncer de mama.

Os pesquisadores afirmaram que não conseguiram provar exatamente porque os cinco conservantes estavam associados a um risco maior de câncer, mas eles sugeriram que alguns compostos poderiam afetar a forma como o sistema imunológico do corpo responde a ameaças, potencialmente "desencadeando o desenvolvimento de câncer".

Os pesquisadores afirmaram que seriam necessários mais estudos antes de de pedir aos fabricantes que reformulem a maneira como utilizam conservantes e disseram que, embora, o estudo tenha "muitos pontos fortes", as pessoas não devem entrar em pânico com as conclusões.

"Os conservantes oferecem benefícios claros, prolongando a vida útil dos alimentos e reduzindo seus custos, o que pode ser particularmente importante para populações de baixa renda", afirmaram os pesquisadores da Université Sorbonne Paris Nord e da Université Paris Cité, autores do estudo.

“No entanto, o uso generalizado e frequentemente insuficientemente monitorado desses aditivos, com incertezas quanto aos seus efeitos na saúde a longo prazo, exige uma abordagem mais equilibrada”, completaram.

No estudo, os pesquisadores acompanharam os hábitos de saúde e alimentares de mais de 105.000 pessoas, com idade média de 42 anos. Ao longo de um acompanhamento de mais de sete anos, descobriram que 4.226 pessoas haviam recebido um diagnóstico de câncer, das quais mais de 1.200 eram de mama, 500 de próstata e 350 de cólon.

Dos 17 conservantes estudados individualmente, 11 não foram associados à incidência de câncer. Além do nitrato de sódio e do sorbato de potássio, foram associados a maior incidência de câncer: os sulfitos, comumente usados em produtos de panificação como biscoitos e certos cereais, sucos engarrafados e salsichas (que aumentaram o risco de câncer em 12%), acetatos, encontrados em carnes processadas, produtos de panificação e refeições prontas (associados a um risco aumentado de câncer em geral de 15% e câncer de mama em 25%).

"Vale ressaltar que as associações encontradas foram geralmente modestas e as margens de erro significam que o efeito real pode ser muito pequeno. Por exemplo, o aumento do risco de qualquer tipo de câncer com um maior consumo de ácido acético foi de 12%, mas poderia ser tão baixo quanto 1%", afirmou Rachel Richardson, gerente da unidade de apoio a métodos da Colaboração Cochrane.

O Reino Unido é o pior país da Europa em termos de consumo de alimentos ultraprocessados, que representam cerca de 57% da dieta nacional. Especialistas recomendam que cerca de 80% da alimentação seja composta por alimentos integrais ou minimamente processados – carnes frescas, frutas, verduras, queijos, nozes, grãos integrais e leguminosas.

<https://extra.globo.com/saude/noticia/2026/01/estudo-encontra-5-produtos-quimicos-em-alimentos-que-aumentam-o-risco-de-pelo-menos-2-tipos-de-cancer-saiba-quais-sao.ghtml>

Veículo: Online -> Site -> Site Extra - Rio de Janeiro/RJ