



Publicado em 13/01/2026 - 09:54

Brócolis demonstra ser aliado para evitar o câncer de mama, diz estudo

Análise de mais de 30 anos de dados mostrou que consumo de vegetais crucíferos tem potencial para reduzir em 13% o risco de tumores agressivos

Por Paula Felix

Os hábitos alimentares têm impactos positivos e negativos para a saúde, por isso, a escolha dos elementos para compor as refeições é importante. Um novo estudo apresentado no principal congresso internacional sobre câncer de mama, o San Antonio Breast Cancer Symposium — realizado no mês passado —, mostrou que o consumo de vegetais da família do brócolis tem potencial para reduzir em 13% o risco de tumores agressivos.

Pesquisadores de instituições renomadas nos Estados Unidos, como Harvard Medical School e Dana Farber Cancer Institute, utilizaram como ponto de partida a inibição dos tumores de mama em modelos experimentais que avaliaram o impacto dos vegetais crucíferos.

Como faltavam evidências dessa possível relação em grupos populacionais, eles resolveram avaliar a dieta em duas grandes bases de dados, uma com 76.713 mulheres e outra com 92.810, cujos dados de mais de 30 anos foram destrinchados.

As participantes que registraram maior consumo de brócolis, couve-flor, repolho, couve-de-bruxelas e couve, mostarda ou acelga apresentaram risco menor de câncer de mama e, mais importante, reduziram a probabilidade de aparecimento dos tumores mais agressivos.

“O achado foi que mulheres com consumo de, pelo menos, cinco porções por semana de vegetais crucíferos tiveram um risco 8% menor de câncer de mama e 13% menor do tipo mais agressivo, com receptores hormonais negativos”, comenta o oncologista Daniel Musse, membro da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC).

Como o brócolis protege do câncer de mama?

O efeito protetor do brócolis e dos demais vegetais de sua família vem de compostos de nome complicado, mas função importante: os glucosinolatos.

“Quando a gente mastiga ou corta esses alimentos, eles se transformam em outros compostos chamados isotiocianatos, que funcionam como pequenos ‘sinais’ que ativam mecanismos de proteção das nossas células. Eles ajudam o organismo a reconhecer e eliminar células que poderiam se transformar em câncer”, explica Musse. “Os compostos derivados dos glucosinolatos também têm ação anti-inflamatória natural, ajudando a manter o ambiente celular mais saudável”, completa.

Dessa forma, vale incluir não só o brócolis, mas couve, repolho, couve-flor e acelga, que, além de serem aliados contra tumores, são versáteis e, sim, saborosos. Não quer dizer, no entanto, que outros vegetais devem ser substituídos por eles.

O achado também pode ser uma forma de incentivar a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos e produtos ricos em gorduras e açúcar adicionado.

“O estudo mostra um conceito de que uma alimentação rica em vegetais pode reduzir o risco de câncer. Quando falamos de câncer em geral, reduzir ultraprocessados e embutidos e aumentar o consumo de frutas, vegetais e fibras são medidas que têm um valor conhecido na redução do risco de vários tipos de tumores. A OMS (Organização Mundial da Saúde) inclusive coloca isso como medidas que todos devemos tomar”, diz o oncologista.

<https://veja.abril.com.br/saude/brocolis-demonstra-ser-aliado-para-evitar-o-cancer-de-mama-diz-estudo/>

Veículo: Online -> Site -> Site Veja