



Publicado em 16/01/2026 - 09:56

Brócolis é um forte aliado contra o câncer de mama, diz estudo de Harvard

Estudos de longo prazo indicam que o consumo regular de brócolis e outros vegetais crucíferos pode reduzir o risco de câncer de mama, especialmente em subtipos mais agressivos

Por: Isabella Bisordi / Bons Fluidos

Comer brócolis não é um escudo mágico contra o câncer. Mas, quando entra na rotina alimentar ao longo dos anos, ele - e outros vegetais crucíferos - pode ajudar a reduzir o risco de câncer de mama, especialmente de subtipos mais agressivos da doença. Essa é a principal conclusão de um conjunto robusto de estudos apresentados recentemente por pesquisadores ligados à Harvard University, durante o maior congresso mundial dedicado ao tema, realizado em San Antonio, nos Estados Unidos.

As análises acompanharam mais de 160 mil mulheres por até três décadas e encontraram uma associação consistente entre o consumo regular desses vegetais e a diminuição do risco de tumores de mama hormônio-negativos (aqueles que não dependem de estrogênio ou progesterona para crescer).

"Não é uma observação frágil ou baseada em poucos pacientes. São estudos grandes, longos, com estratificação por tipo de câncer, frequência de consumo e controle de vieses. Isso dá muito mais segurança para a interpretação dos dados", explica o oncologista Stephen Stefani, do grupo Oncoclínicas e da Americas Health Foundation, ao g1.

O que são vegetais crucíferos?

Os vegetais crucíferos pertencem à família das Brassicáceas, nome que vem do formato de cruz das flores dessas plantas. Fazem parte desse grupo alimentos comuns no dia a dia, como brócolis, couve-flor, repolho, rúcula, agrião e couve-de-bruxelas.

Além de fibras, vitaminas e minerais, eles concentram compostos sulfurados chamados glucosinolatos. Ao serem digeridos, esses compostos dão origem a substâncias bioativas estudadas há décadas por seus possíveis efeitos protetores contra o câncer.

Um "ataque coordenado" dentro do organismo

A ciência usa esse termo porque os crucíferos atuam em diferentes etapas do processo que transforma uma célula saudável em cancerígena. Não é um único efeito - são vários, acontecendo ao mesmo tempo.

1. Detox antes do dano

Compostos como o sulforafano ativam sistemas naturais de desintoxicação do organismo, ajudando a neutralizar substâncias potencialmente cancerígenas antes que elas causem mutações no DNA. "O que esses compostos fazem é acelerar a detoxificação. Eles transformam essas substâncias perigosas em algo mais fácil de ser eliminado pelo organismo", explica o médico.

2. Menos ativação de agentes cancerígenos

Algumas toxinas só se tornam perigosas depois de serem metabolizadas pelo corpo. Os crucíferos reduzem a atividade de enzimas envolvidas nessa transformação, diminuindo a chance de agressão direta ao DNA. "Eles diminuem a atividade de enzimas que transformariam essas substâncias em agentes capazes de causar câncer. Com isso, cai a chance de agressão direta ao DNA", afirma Stefani.

3. Epigenética: religar os freios

Células tumorais costumam "silenciar" genes que controlam o crescimento celular. Os compostos dos crucíferos ajudam a reativar esses genes por meio da modulação epigenética. "O DNA não muda, mas a forma como ele é lido muda. Genes que estavam silenciados voltam a funcionar. Ou seja, o organismo recupera instruções de segurança que haviam sido ignoradas pela célula alterada", explica.

4. Quando não há reparo, entra a autodestruição

Se a célula já está muito danificada, outro mecanismo entra em cena: a apoptose, a morte celular programada. "Essas proteínas avisam: essa célula não está saudável. Se ela não se corrige, o caminho é a autodestruição", diz o oncologista.

5. Menos inflamação, menos terreno para o câncer

Os crucíferos também ajudam a reduzir a inflamação crônica e sinais que estimulam a formação de novos vasos sanguíneos - estruturas que alimentariam um tumor em crescimento. "Menos inflamação significa menos estímulo para o câncer crescer e se espalhar. E menos vasos sanguíneos dificultam que células tumorais circulem pelo corpo", completa.

Com que frequência consumir?

O benefício apareceu em diferentes padrões de consumo, mas foi mais consistente entre mulheres que incluíam vegetais crucíferos diariamente. É um efeito cumulativo, que se constrói ao longo da vida. O oncologista reforça que nenhum alimento compensa fatores de risco conhecidos. "Não existe compensação do tipo 'eu fumo, mas como bem'. Os riscos se somam, e os fatores protetores também."

Benefícios que vão além do câncer

Além do possível papel na redução do risco de câncer de mama, os crucíferos oferecem ganhos bem estabelecidos para a saúde: melhor funcionamento intestinal, controle da inflamação, proteção cardiovascular e maior saciedade, por serem ricos em fibras. No fim das contas, incluir brócolis, couve e companhia no prato não promete milagres - mas constrói, pouco a pouco, um cenário mais favorável para o corpo lidar com os desafios do tempo.

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/brocolis-e-um-forte-aliado-contr-o-cancer-de-mama-diz-estudo-de-harvard,54898d6a524a5cf899a0535c65e763dcjwmhiufs.html>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Terra