

5 maneiras de reduzir o risco de desenvolver câncer colorretal

Aumento de casos da doença é registrado entre os mais jovens; ultraprocessados, álcool e tempo de tela são fatores de risco

Fazer uma colonoscopia pode ser uma oportunidade única de reverter o quadro de forma precoce

Trisha Pasricha

The Washington Post

Costumávamos pensar no tabagismo e na genética como os grandes fatores de risco quando falávamos sobre câncer. Eles ainda são importantes, mas não são o que está impulsionando a conversa hoje.

Há um aumento alarmante de câncer colorretal por várias décadas entre pessoas mais jovens. Mas por quê?

O câncer pode acontecer com qualquer pessoa, e a causa é frequentemente desconhecida. É o resultado de numerosos fatores, muitos dos quais não temos controle, ocorreram no início da vida ou ainda não compreendemos completamente.

Embora não tenhamos todas as respostas, a cada ano surgem novas pistas importantes que estão remodelando nossa compreensão dos fatores que podem aumentar seu risco.

A maioria das pessoas sabe que alimentos ultraprocessados podem promover ganho de peso, ou que o tempo de tela está ligado à depressão e ao sono ruim. Mas câncer? Isso frequentemente surpreende as pessoas.

Todos os cinco hábitos listados abaixo estão associados a um risco aumentado de câncer colorretal entre pessoas mais jovens na casa dos 20, 30 e 40 anos.

Para muitas pessoas, reduzir alguns desses hábitos —mesmo que um pouco— e substituí-los por outros mais saudáveis pode valer a pena.

1. Alimentos ultraprocessados

Comer lanches embalados, refeições de micro-ondas e muitos alimentos de prateleira considerados ultraprocessados não são apenas um problema para diabetes Tipo 2 ou saúde cardíaca. Grandes estudos descobriram que dietas ricas em alimentos ultraprocessados estão ligadas ao desenvolvimento de câncer de cólon em idade mais jovem.

Por outro lado, o nutriente em nossa dieta que protege contra o câncer colorretal e que é notoriamente baixo em alimentos ultraprocessados? Fibra. Para cada 10 gramas de fibra que você come por dia —aproximadamente a quantidade em uma xícara de feijão— há um risco 10% menor de câncer colorretal.

2. Bebidas açucaradas

Em um estudo, mulheres que bebiam duas ou mais bebidas açucaradas por dia na adolescência e na idade adulta tinham o dobro do risco de serem diagnosticadas com câncer colorretal antes dos 50 anos em comparação com aquelas que bebiam menos de uma por semana.

Tente substituir sua bebida açucarada alguns dias da semana por um chá de ervas ou água aromatizada.

3. Carnes vermelhas e processadas

Embora carnes processadas como salsichas ou bacon curado estejam ligadas a um maior risco de câncer colorretal, vários grandes estudos descobriram que a associação ainda existe para carnes como bifes ou hambúrgueres.

Com base nos dados, recomendo limitar a carne vermelha a não mais de três porções por semana, porque essa é a faixa que a maioria dos estudos indica como menos provavelmente associada ao câncer.

Marinar sua carne primeiro e cozinhá-la lentamente em temperaturas mais baixas pode ajudar a reduzir os carcinógenos da carne vermelha.

4. Tempo de tela

Pessoas que passavam entre uma e duas horas por dia sentadas assistindo TV tinham um risco 12% maior de desenvolver câncer de cólon em idade mais jovem —mesmo após considerar dieta, obesidade e outras atividades físicas.

A Sociedade Americana de Câncer recomenda de 150 a 300 minutos de atividade de intensidade moderada por semana - e mais passos por dia parecem ajudar, mas qualquer nível de atividade física é bem-vindo.

Um estudo publicado na Jama Oncology em 2023 descobriu que pessoas que se movimentavam rapidamente por 3 minutos por dia tinham cerca de 30% menos probabilidade de morrer de vários tipos de câncer do que aquelas sem atividade vigorosa.

5. Álcool

O álcool é um carcinógeno. Ele se decompõe em um composto chamado acetaldeído que pode danificar o DNA.

Décadas de dados mostram que o vinho não ajuda as pessoas a viverem mais. Pelo contrário, pessoas que bebem mais álcool têm mais probabilidade de morrer de câncer, incluindo cânceres de cólon e mama.

Como com todos esses fatores de risco, não precisa ser tudo ou nada: se parar completamente é difícil, mesmo reduzir o consumo já traz benefícios.

O que mais os pacientes precisam saber

Meus pacientes frequentemente pensam que colonoscopias são feitas para detectar cânceres.

Não é por isso que as fazemos. Fazemos colonoscopias para prevenir o câncer.

Sim, é claro, colonoscopias também detectam cânceres, mas nosso objetivo maior é encontrar pequenos crescimentos pré-cancerosos chamados pólipos. Cerca de 5-10% dos pólipos se transformarão em câncer completo, e por isso removemos os pólipos antes que se tornem um problema.

Devido a esta oportunidade única de intervir cedo —quando as pessoas ainda são jovens e saudáveis— as colonoscopias previnem cânceres e salvam vidas.

Se não quiser mudar nenhum dos hábitos listados acima, ao menos faça uma colonoscopia e comece 2026 com sua saúde em mente.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2026/01/5-maneyras-de-reduzir-o-riico-de-desenvolver-cancer-colorretal.shtml>

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