

Álcool, iogurte, carne, chá: como a sua alimentação afeta o risco de vários tipos de câncer; veja tudo o que se sabe até agora

Décadas de pesquisa detalham como a dieta pode acelerar ou retardar o risco de vários tipos de câncer

Por Nina Agrawal, Em The New York Times

Ao longo de décadas, um conjunto crescente de estudos mostrou ligações claras entre o que comemos e a probabilidade de desenvolver diferentes tipos de câncer. Nos últimos anos, a pesquisa deixou de focar o impacto de “superalimentos” individuais e antioxidantes para se concentrar em como hábitos alimentares gerais e de longo prazo afetam o risco.

Isso não quer dizer que qualquer diagnóstico individual de câncer possa ser atribuído à dieta de alguém; afinal, o câncer surge como resultado de uma grande constelação de fatores — e também ocorre em pessoas que fazem escolhas saudáveis.

Mas, em nível populacional, existem algumas tendências nos dados. Eis o que sabemos.

Priorize os vegetais

Padrões alimentares que enfatizam grãos integrais, frutas e verduras frescas e proteínas magras ou de origem vegetal apresentam a associação mais consistente com menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Uma das razões pode ser que pessoas que seguem esses padrões alimentares tenham níveis mais baixos de insulina e inflamação, de acordo com Fred Tabung, epidemiologista do câncer da Faculdade de Medicina e do Comprehensive Cancer Center da Universidade Estadual de Ohio, que estuda dieta, metabolismo e câncer.

Níveis cronicamente elevados de insulina e inflamação são características centrais da obesidade e da síndrome metabólica, que mediam o risco de câncer.

--- A insulina e a inflamação elevadas também promovem divisão celular desnecessária, crescimento celular, danos ao DNA e a inibição da morte celular, que são todos marcos do câncer --- explica Tabung.

Grãos integrais, frutas e verduras frescas, além de leguminosas e oleaginosas, contêm muita fibra alimentar, que tem sido associada a menor risco de câncer. Isso pode ocorrer porque a fibra ajuda a acelerar o trânsito das fezes pelo trato digestivo, limitando a exposição a carcinógenos, e porque alimenta microrganismos do intestino que ajudam a proteger contra a inflamação, segundo Kimmie Ng, vice-chefe associada da divisão de oncologia gastrointestinal do Dana-Farber Cancer Institute, em Boston.

Tabung acrescenta que verduras de folhas verdes, como alface, couve, espinafre e rúcula, e vegetais amarelo-escuros, como cenouras, inhames e abóboras, quando fazem parte de um padrão alimentar mais amplo, parecem promover níveis mais baixos de insulina e inflamação.

Escolha a carne com cuidado

A Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer classificou carnes processadas, como bacon, salame e salsichas, como carcinogênicas para humanos. A agência afirma que a carne vermelha é “provavelmente carcinogênica” com base em evidências limitadas, porém fortes. Pesquisas mostram que o tipo de ferro presente na carne vermelha, assim como os compostos químicos formados quando ela é cozida em altas temperaturas — por exemplo, durante grelhados e defumações — produzem substâncias envolvidas em danos ao DNA. Nitratos e nitritos presentes em carnes processadas também são fortemente associados ao câncer.

Pesquisadores em nutrição e câncer recomendam evitar totalmente as carnes processadas e limitar o consumo de carne vermelha a duas ou três porções por semana.

— Se for grelhar, use uma marinada ácida, como aquelas à base de cítricos ou vinagre, pois isso pode ajudar a reduzir a quantidade de carcinógenos formados — explica Carrie Daniel-MacDougall, professora de epidemiologia da Universidade do Texas MD Anderson Cancer Center.

— Ou, em vez disso, consuma peixe, que pode reduzir o risco de câncer de forma independente — diz Andrew Chan, gastroenterologista do Mass General Brigham.

Limite os alimentos ultraprocessados

Há evidências crescentes que ligam alimentos ultraprocessados, incluindo bebidas adoçadas com açúcar, ao câncer. Uma das razões pode ser o fato de eles tenderem a ser ricos em açúcar e calorias, o que pode contribuir para resistência à insulina e obesidade. Mas estudos em laboratório também sugerem que substâncias químicas nesses alimentos alteram o equilíbrio entre microrganismos “bons” e “ruins” no intestino e danificam o revestimento intestinal, promovendo inflamação, de acordo com Chan.

Um estudo recente com uma grande corte francesa mostra que vários conservantes comuns aumentam o risco de todos os tipos de câncer, especialmente câncer de mama e de próstata. Cerca de um terço dos conservantes consumidos pelos participantes vem de alimentos ultraprocessados, mas eles também são encontrados em bebidas alcoólicas, frutas secas ou enlatadas e vegetais embalados.

É possível limitar a ingestão de conservantes comprando alimentos integrais, produtos frescos ou congelados e preparações feitas apenas com ingredientes que normalmente se encontram em uma cozinha doméstica, explica Mathilde Touvier, diretora da equipe de pesquisa em epidemiologia nutricional do Instituto Nacional de Saúde e Pesquisa Médica da França.

Beba menos — ou não beba

Os riscos do álcool são maiores para quem bebe em excesso ou pratica consumo episódico intenso, mas mesmo o consumo leve aumenta o risco de alguns tipos de câncer.

— Não existe um nível seguro quando se trata de risco de câncer — diz Giota Mitrou, diretora executiva de pesquisa e políticas do American Institute for Cancer Research. — Quanto menos, melhor e evitar é o ideal — acrescenta.

Um estudo recente, por exemplo, mostra que a ingestão consistente e elevada de álcool e o maior consumo ao longo da vida (em média 14 ou mais doses por semana) aumentam o risco de câncer colorretal; parar de beber parece reduzir esse risco.

— O álcool pode causar câncer de várias maneiras — diz Mitrou.

O corpo o transforma em acetaldeído, que é tóxico para as células. O álcool aumenta os níveis de estrogênio, que alimenta alguns tipos de câncer de mama. E também é associado ao estresse oxidativo — quando o corpo produz muitas moléculas instáveis que reagem com o DNA — além de poder interferir no reparo do DNA.

— Se você beber, evite fazê-lo com o estômago vazio. Beber sem comer pode resultar em maior exposição a carcinógenos — recomenda Ng.

Considere café, chá e laticínios

Tabung constata que o consumo de até três xícaras de café ou chá por dia está associado a níveis mais baixos de resistência à insulina e inflamação. Café e chá são ricos em substâncias químicas que ajudam a proteger as células contra danos, segundo Robin Ralston, nutricionista do Comprehensive Cancer Center da Universidade Estadual de Ohio. Ela incentiva o consumo dessas bebidas — quentes ou frias, preparadas em casa ou industrializadas — desde que não tenham adição de açúcar.

Laticínios, e o cálcio presente neles, parecem reduzir o risco de câncer colorretal. Como parte de uma dieta saudável mais ampla, laticínios integrais — recentemente incluídos nas novas diretrizes alimentares federais — também são associados à redução da inflamação e da resistência à insulina em alguns estudos. Ralston recomenda laticínios fermentados, como iogurte natural, kefir e queijo, pois eles podem apoiar a saúde intestinal e são associados à redução da inflamação em diversos estudos.

Conheça os riscos da obesidade

A ligação mais clara entre dieta e câncer ocorre por meio da obesidade. Um grande volume de evidências associa a obesidade a mais de uma dúzia de tipos de câncer, incluindo câncer de mama, colorretal, endometrial, gástrico, renal, hepático e pancreático.

A obesidade, é claro, não é apenas resultado da alimentação, mas também da atividade física, genética e outros fatores, aponta Edward Giovannucci, professor de nutrição e epidemiologia da Escola de Saúde Pública Harvard T.H. Chan. Mas, na medida em que a dieta leva ao excesso de gordura corporal ou de peso, esse é provavelmente “o maior impacto isolado da alimentação sobre o risco de câncer”,

afirma.

O tecido adiposo aumenta o estrogênio, que é um fator determinante para alguns tipos de câncer de mama e endométrio.

— A gordura que se acumula no abdômen, chamada gordura visceral, promove inflamação e resistência à insulina — afirma Giovannucci.

O exercício físico — pelo menos 30 minutos de atividade de intensidade moderada na maioria dos dias da semana — pode aumentar a sensibilidade à insulina e reduzir a inflamação, além de ajudar na perda de peso.

Algumas pesquisas iniciais sugerem que medicamentos da classe GLP-1 também podem reduzir o risco de câncer, mas as evidências ainda são limitadas.

Manter um peso corporal saudável e praticar exercícios para promover uma boa saúde metabólica são “uma grande parte da batalha”, diz Giovannucci, e não apenas para reduzir o risco de câncer.

— Isso se sobrepõe bastante ao diabetes, aos riscos cardiovasculares e à demência. Acho que está tudo interligado.

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2026/01/30/alcool-iogurte-carne-cha-como-a-sua-alimentacao-afeta-o-risco-de-variados-tipos-de-cancer-veja-tudo-o-que-se-sabe-ate-agora.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ