

ALIMENTOS X CÂNCER

SAIBA IDENTIFICAR O VILÃO E O MOCINHO

Volta e meia, pesquisas enaltecem ou proíbem algum alimento comum do cardápio. Apesar de nem todas serem assertivas, a verdade é que o modo de preparo ou as substâncias que estão nos alimentos ingeridos diariamente podem trazer benefícios ou riscos à saúde. Alguns alimentos têm sido associados ao processo de desenvolvimento de câncer e outros à possibilidade de evitar a doença. De

acordo com estudo do Ministério da Saúde, o padrão alimentar no país mudou para pior e os tipos de cânceres que se relacionam aos hábitos alimentares aparecem entre as seis primeiras causas de mortalidade da doença.

Os principais vilões são os embutidos e os enlatados. Os nitritos e nitratos usados para conservar esses alimentos são agentes cancerígenos e quando consumidos regularmente podem fornecer o tipo de ambiente que uma célula cancerosa precisa para crescer, se multiplicar e se disseminar. Segundo os nutricionistas, é preciso valorizar os elementos de origem vegetal, diminuir elementos de origem animal e tentar reduzir ao máximo a presença de alimentos industrializados. Conseguir fazer isso já é meio caminho andado em relação à melhoria da alimentação, da prevenção da obesidade, do câncer e várias outras doenças.

Segundo o levantamento do Ministério da Saúde, apenas 30,4% da população com mais de 18 anos come frutas e hortaliças cinco ou mais vezes na



semana. O dado é preocupante, pois são as frutas, verduras, legumes e cereais que contêm nutrientes como vitaminas, fibras e outros compostos, que auxiliam as defesas naturais do organismo e destroem os carcinógenos antes que eles causem sérios danos às células. Esses alimentos também podem bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese e, por isso, devem ser consumidos frequentemente.

Uma alimentação farta desses itens ajuda a diminuir o risco de câncer de pulmão, cólon, reto, estômago, boca, faringe, esôfago, mama, bexiga, laringe, pâncreas, ovário, endométrio, colo do útero, tireóide, fígado, próstata e rim. Para os nutricionistas, não existe uma dieta única indicada para prevenir o câncer; no geral, deve-se buscar consumir frutas e hortaliças em maiores quantidades. Pelo menos metade do prato deve ser preenchido por legumes e verduras nas principais refeições, e a outra metade deve ter arroz feijão e um tipo de carne, frango, ou peixe, preferencialmente.

Quanto ao sal nos alimentos, a recomendação é não comer mais de 5g de sal por dia. Mas as pessoas devem ficar atentas não só ao sal da preparação da comida ou ao sal que se coloca no prato. A maioria dos alimentos já contém sal em sua composição. Os alimentos preservados em sal, como carne-de-sol, charque e peixes salgados, também estão relacionados ao desenvolvimento

de câncer de estômago. O hábito do paladar pode ser educado, tanto para o doce quanto para o salgado. No início, a alimentação pode parecer com pouco gosto, mas tem que treinar para diminuir essa quantidade. A alimentação é uma fonte de prazer para as pessoas e por isso precisa ser saborosa. Para tanto, pode-se utilizar temperos verdes e frescos para deixar os alimentos mais saborosos. Azeite, alho e cebola, além de ervas aromáticas, como alecrim, orégano, manjeriço, coentro, salsinha e cebolinha, que são temperos fáceis de encontrar e favorecem o paladar.

Os refrigerantes e sucos artificiais que possuem alta concentração de açúcar têm ganhado espaço na preferência dos brasileiros. Ao todo, 76% dos adultos bebem esses produtos pelo menos uma vez por semana. Entre os jovens de 18 a 24 anos, 42,1% tomam refrigerantes quase todos os dias. Bebidas açucaradas artificialmente ou sucos muito adoçados também são prejudiciais à saúde e, assim como o sal, o paladar do açúcar pode ser reeducado.



O câncer se inicia a partir do processo de multiplicação desordenada das células, onde as células saudáveis se transformam em células precursoras de câncer. Estimular esse processo de multiplicação celular não é interessante. A obesidade também desregula o equilíbrio hormonal e favorece a multiplicação de células, passando a ser fator de risco para vários tipos de câncer, como rim, vesícula biliar, pâncreas, endométrio, mama, esôfago e colo retal.

Em relação a cânceres de mama e próstata, a ingestão de gordura pode alterar os níveis de hormônio no sangue, aumentando o risco da doença. Apesar de haver um aumento no consumo de frutas e verduras, o brasileiro continua comendo muita carne gordurosa. Esse consumo é mais elevado nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, onde ocorrem as maiores incidências de câncer de mama no país.

O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de câncer. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa ou em chapas a temperaturas muito elevadas, acima de 300 graus, podem surgir compostos que potencializam a aparição de agentes cancerígenos que atacam o estômago e o reto. Por isso, métodos

de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, pochê, ensopado, guisado, cozido ou assado.

Estudos demonstram que uma alimentação pobre em fibras e com altos teores de gorduras e altos níveis calóricos está relacionada a um maior risco para o desenvolvimento de câncer de

cólon e de reto. Sem a ingestão de fibras, o ritmo intestinal desacelera, favorecendo uma exposição mais demorada da mucosa aos agentes cancerígenos encontrados no conteúdo intestinal.

As fibras, apesar de não serem digeridas pelo organismo, ajudam a regularizar o funcionamento do intestino.

Se armazenados em locais inadequados e úmidos, os grãos e cereais podem ser contaminados pelo fungo *Aspergillus flavus*, o qual produz a aflatoxina, substância cancerígena. Essa toxina está relacionada ao desenvolvimento de câncer de fígado.

Já o câncer de mama, que atinge milhares de mulheres no mundo inteiro, pode ser freado com mudanças no estilo de vida e alimentação. É possível tratar o câncer de mama com uma dieta ortomolecular (aliada ao tratamento convencional), para evitar a proliferação de tumores na doença já instalada e controlar o aparecimento de casos em familiares geneticamente predispostos.



Para isso, o consumo de alimentos funcionais é o mais indicado, sendo aqueles que apresentam em sua composição substâncias biologicamente ativas, que funcionam como remédios, como a soja, a linhaça, os peixes, e a cúrcuma.

A soja possui tocoferóis, fitosteróis e fosfolípidios. Na soja, encontra-se em abundância a isoflavona, fitoestrógenos, que tem ação estrogênica e antiestrogênica, e também atua junto aos hormônios femininos, diminuindo a circulação destes e reduzindo seus efeitos deletérios, o que contribui para a prevenção da doença.

A linhaça é rica em lignana, que possui efeito protetor contra o câncer de mama. Trata-se de um fitosteróide que simula a ação do estrogênio e tem ação



negativa em relação ao tecido mamário, ou seja, a lignana neutraliza o efeito do estrogênio na mama, além de impedir a angiogênese, isto é, o aparecimento de novos vasos sanguíneos, o que evita a proliferação de tumores alimentados por sangue.

Os peixes de água salgada são ricos em ômega 3, que protege a mama de tumores. Também atua como antiinflamatório e evita a degeneração celular. Sabe-se que muitos dos tumores de mama na sua fase inicial são estrogênios dependentes e a inibição de inflamação impede a produção de estrogênio.

O açafrão da Índia, ou cúrcuma longa, pode ser encontrado nas cores amarela e vermelha, sendo um dos alimentos funcionais mais importantes. A cúrcuma é um fitoquímico que tem potencial anticancerígeno e mata células tumorais. A curcumina do curry indiano pode inibir o aparecimento de vasos sanguíneos que alimentariam o tumor.