



## A INFLUÊNCIA DA DIETA NO APARECIMENTO DE TUMORES

Isaque Martino de Assis Pereira e Silva<sup>1</sup>

André Matheus Carvalho Leite<sup>2</sup>

Fellipe Alves Soares<sup>2</sup>

Paulo Augusto de Melo Brasil<sup>2</sup>

Thatiane Marques da Silva<sup>2</sup>

Juliana Evangelista Bezerril<sup>3</sup>

Este estudo teve como base a observação de incidência de câncer nos japoneses, que geralmente são indivíduos com baixa incidência de câncer e que imigraram para o Havaí, e percebeu-se que eles ao adquirirem os hábitos alimentares ocidentais, ou seja, dietas ricas em carboidratos e em carnes gordurosas, percebeu-se que houve um aumento do aparecimento de câncer naquela população imigrante. Esse aumento ocorre porque, o consumo excessivo de carboidratos leva a um quadro de hiperglicemia e isso gera a hiperinsulinemia e com o excesso de insulina no corpo, o ambiente fica mais favorável para acontecer a proliferação de células cancerígenas. Além disso, é necessário ressaltar que os fatores ambientais, como radiação solar e o tabagismo facilitam também o aparecimento de tumores nos indivíduos. Sabendo disso, o objetivo deste resumo é entender como a nutrição pode ajudar no e na prevenção do câncer, pois por mais que alguns fatores, como a radiação solar influenciam negativamente no aparecimento do câncer, uma boa dieta é de suma importância para evitar o aparecimento de tumores malignos. De acordo com o Dr. Antônio Carlos Buzaid, chefe geral do serviço de oncologia do Hospital São José da Beneficência Portuguesa, estima-se que 30% dos cânceres estão relacionados à dieta e, além do que, os alimentos que mais favorecem o aparecimento de tumores malignos são aqueles ricos em carboidratos e, ele também afirma que uma maior ingestão de frutas, legumes e hortaliças diminuem bastante a incidência do câncer e o seu retorno, caso o paciente já tivesse apresentado tumores malignos. Essa afirmação, fica ainda mais evidente em um estudo publicado pela World Cancer Research Fund/American Institute of Cancer Research(WCRF/AICR) que envolveu 500 mil indivíduos oriundos de vários países da Europa e que foram monitorados desde 1993 até 2020. Na

<sup>1</sup> Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros- Campus Trindade (email:

[isaquemartino@gmail.com](mailto:isaquemartino@gmail.com))

<sup>2</sup> Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros- Campus Trindade

<sup>3</sup> Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros- Campus Trindade



# XVI SEMANA UNIVERSITÁRIA XV ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E VIII FEIRA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



18 A 20  
OUTUBRO  
2021



A TRANSVERSALIDADE DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

primeira publicação desse estudo, no ano de 1997, descobriu-se que a ingestão diária de 400 a 500g de frutas, legumes e hortaliças reduziu em 23% a chance de se desenvolver algum tipo de câncer. Sendo assim, a fim de reduzir o aparecimento de tumores malignos, é necessário que os oncologistas e os nutrólogos informem os seus pacientes sobre a importância de uma dieta saudável na prevenção do cancer. Assim como, também é objetivo desse resumo, informar a população sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, para evitar o aparecimento de tumores.

**Palavras chave:** Dieta. Oncologia. Câncer. Fatores ambientais. Carboidratos