

17, 18 e 19
de Outubro

Semana
Universitária 2022

BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIA



ANOS DE CIÊNCIA,
Tecnologia e Inovação no Brasil.

UNIFIMES
Centro Universitário de Mineiros



PESQUISA
UNIFIMES

EXTENSÃO
UNIFIMES

WWW.UNIFIMES.EDU.BR

O CÂNCER COLORRETAL E A ALIMENTAÇÃO COMO FATOR DE RISCO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Alice Rodrigues Machado Jubé¹

Bárbara Carvalho Chitolina²

Beatriz Morais Reis³

Geovana Oliveira Leonel⁴

Isadora Lopes Resende⁵

Camila Lima Martins⁶

Resumo: Dentre os fatores de risco relacionados ao câncer colorretal, maus hábitos alimentares apresentam-se como um dos principais fatores para o desenvolvimento dessa neoplasia, principalmente dietas ricas em carboidratos refinados, carne vermelha e gorduras e pobre em fonte de fibras. Nesse sentido, este trabalho objetiva estabelecer correlação entre câncer colorretal e hábitos alimentares. Este estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, usando os descritores: alimentação, hábitos alimentares e câncer colorretal. Foram selecionados artigos completos, que estavam de acordo com a temática, em português e publicados no período de: 2012 a 2022. Os resultados apontaram a importância da alta ingestão de fibras na dieta para a redução das chances de desenvolvimento de câncer colorretal, tendo em vista que a motilidade intestinal normal diminui as chances de agressão da mucosa do intestino grosso. Aliado a isso, os estudos apontaram que alimentos com elevada taxa de gordura animal, apresentam-se como fonte de carcinógenos aumentando o risco de desenvolver pólipos. Visto isso, evidenciamos a influência da alimentação inadequada e obesidade no desenvolvimento do câncer colorretal apresentando-se como relevantes fatores de risco para a doença, ressaltando assim a importância da conscientização da população sobre os hábitos alimentares saudáveis.

¹ Acadêmica do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros, Goiás. UNIFIMES, Mineiros, Goiás. E-mail: alicejube@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros, Goiás. UNIFIMES, Mineiros, Goiás.

³ Acadêmica do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros, Goiás. UNIFIMES, Mineiros, Goiás.

⁴ Acadêmica do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros, Goiás. UNIFIMES, Mineiros, Goiás.

⁵ Acadêmica do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros, Goiás. UNIFIMES, Mineiros, Goiás.

⁶ Ma. Docente do Curso de Medicina. Centro Universitário de Mineiros, Goiás. UNIFIMES. Mineiros/Goiás.





Palavras-chave: Alimentação Saudável. Neoplasias colorretais. Comportamento alimentar. Fatores de risco.

INTRODUÇÃO

O câncer colorretal (CCR) é uma doença crônico-degenerativa multicausal que ocorre predominantemente em idosos com prevalência do gênero masculino (DA SILVA *et al.*, 2014). No Brasil, é a terceira neoplasia mais incidente na população geral, sendo 40 mil casos diagnosticados por ano (MOTA *et al.*, 2022).

Essa doença se dá a partir de uma proliferação de células mutagênicas na região entre o cólon e o reto do intestino grosso, surge uma lesão precursora benigna, também conhecida como pólipos, que após um período pode adquirir caráter maligno e ser responsável pelo CCR (MOTA *et al.*, 2022).

Apesar da gravidade o CCR se caracteriza como uma doença curável e tratável quando diagnosticada de forma precoce, não evoluindo para metástase (ALMEIDA *et al.*, 2017). Sendo assim, se faz fundamental uma melhor análise a respeito dos fatores de risco para essa patologia, já que a identificação destes itens possibilita minimizar a exposição a eles. Dentre os fatores de risco, assim como em outros cânceres, ganham destaque: idade, obesidade, tabagismo, etilismo e dieta. Além disso, estudos mostram que a alimentação exerce influência direta no processo de carcinogênese intestinal, desempenhando papel nos estágios de iniciação, promoção e desenvolvimento desta neoplasia (FRIEDRICH, 2008).

Sob esta perspectiva, este trabalho objetiva estabelecer correlação entre CCR e hábitos alimentares, de forma concisa, contribuindo para que fatores dietéticos específicos de suposta ação desencadeadora sejam identificados e investigados.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura abordando temas referentes ao câncer colorretal associado à alimentação. Foram selecionados artigos retirados da base de dados como Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO),

no período de setembro de 2022. Foram usados como descritores: câncer colorretal, alimentação, hábitos alimentares.

Os critérios de inclusão foram artigos completos, que estavam de acordo com a temática, em português e publicados no período de: 2012 a 2022. Artigos que não possuíam tais características foram excluídos da seleção. Dessa forma, de 10 artigos analisados apenas 5 foram selecionados pois contemplavam os critérios de inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Compreendemos que o desenvolvimento dos tipos de câncer, assim como o colorretal está associado a interações de diversos fatores, sendo eles endógenos ou exógenos, como etilismo, tabagismo, obesidade, sedentarismo, exposição a agentes bacterianos, parasitários e viróticos, ressaltando os hábitos alimentares e dietas inadequadas, destacando a alimentação como principal fonte de exposição humana aos carcinógenos e resultando atualmente mais de 35% dos tipos de câncer (MOTA *et al.*, 2022). Por outro lado, uma dieta equilibrada, abundante em vitaminas, minerais e fibras é preventiva, podendo auxiliar também no tratamento clínico e retrocesso do estágio carcinogênico (DA SILVA *et al.*, 2014). Portanto, estar atento aos fatores de risco e buscar uma alimentação saudável é uma das principais formas de prevenção dos diferentes tipos de neoplasias que acomete os seres humanos.

O crescimento da formação de pólipos adenomatosos no intestino grosso, lesões benignas que surgem devido alterações nas células da mucosa normal e podem se desenvolver em um adenocarcinoma, tem uma estreita relação com a obesidade e o excesso de ingestão de lipídios (MOTA *et al.*, 2022). Sendo assim, compreendemos que uma alimentação inadequada constituída de alimentos industrializados e gorduras apresenta mais riscos. A ingestão de substâncias carcinogênicas e o excesso de gordura associado com a falta de fibras, favorecem a absorção desses agentes carcinogênicos pelo nosso organismo.

A microbiota intestinal tem um importante papel no risco na formação de tumores e na criação de um ambiente protetor aumentando ou diminuindo o risco de um diagnóstico do câncer colorretal (ZANDONAI; SONOBE; SAWADA, 2012). Portanto, a alimentação inadequada pode promover o aumento de ganho de peso, gerando desequilíbrio nas bactérias do trato intestinal. Hábitos alimentares saudáveis e ricos em nutrientes proporcionam

17, 18 e 19
de Outubro

Semana
Universitária 2022

BICENTENÁRIO DA
INDEPENDÊNCIA



ANOS DE CIÊNCIA,
Tecnologia e Inovação no Brasil.

UNIFIMES
Centro Universitário de Minas

WWW.UNIFIMES.EDU.BR

melhorias na microbiota intestinal consequentemente diminuindo os riscos de câncer colorretal.

O consumo de carnes vermelhas e processados tem sido relacionado como fator de risco para o CCR, pois constituem uma alimentação pobre em fibras alimentares e quando consumidos em excesso dificulta a remoção dos agentes carcinogênicos tornando mais suscetível a instalação do câncer colorretal (ZANDONAI; SONOBE; SAWADA, 2012). Nestes, incluem o aumento da concentração de compostos nitrosos, aminas heterocíclicas e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, caracterizados por serem potentes agentes cancerígenos (ZANDONAI; SONOBE; SAWADA, 2012). Sendo assim, observamos que carnes vermelhas, alimentos industrializados e ricos em gorduras saturadas possuem estreita relação com este carcinoma. Portanto é importante que o consumo de carnes seja realizado de maneira equilibrada e nas quantidades ideais para cada indivíduo.

Outro fator desencadeante para o início do processo de carcinogênese é a carne exposta a altas temperaturas, sendo essa muito consumida pela população brasileira, pois contém aminas heterocíclicas e hidrocarbonetos policíclicos que se mostram altamente mutagênicas e cancerígenas. Sua formação inicia na superfície da carne quando cozida diretamente em chama ou em altas temperaturas e quando ocorre a combustão incompleta dos materiais orgânicos, como em carnes grelhadas em carvão ou defumadas, respectivamente (ALMEIDA *et al.*, 2017). Fatores de alimentação e uma dieta nutricional desequilibrada aumenta o risco de câncer de colorretal, visto que o alto consumo de gorduras, carnes vermelhas e o aumento de peso estão atrelados a etiologia do CCR.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da temática apresentada, é possível evidenciar a influência da alimentação inadequada e obesidade no câncer colorretal, apresentando-se como relevantes fatores de risco para a doença. Portanto, hábitos alimentares saudáveis, com baixo teor de gordura e redução do consumo de alimentos processados e carne vermelha, apresentam papel de destaque em uma melhor qualidade de vida e na prevenção da obesidade e de neoplasias intestinais. A conscientização acerca da importância de tais hábitos se faz fundamental, além de proporcionar uma possível redução da incidência do câncer colorretal na população brasileira.



REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Liliane et al. **Alimentação como fator de risco para câncer de intestino em universitários.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 30, n. 1, 2017.

DA SILVA, Cristiane Pereira et al. **A importância da alimentação na prevenção do câncer colorretal.** Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo Recife, 2014.

FRIEDRICH, Roberta Roggia. **A influência da alimentação no câncer colorretal.** Porto Alegre: Ufrgs, 2008.

MOTA, Márcio Rabelo et al. **Associação entre os fatores de risco para formação de pólipos e desenvolvimento de câncer colorretal: uma revisão de literatura.** Brazilian Journal of Health Review, v. 5, n. 3, p. 9411-9423, 2022.

ZANDONAI, Alexandra Paola; SONOBE, Helena Megumi; SAWADA, Namie Okino. **Os fatores de riscos alimentares para câncer colorretal relacionado ao consumo de carnes.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 46, p. 234-239, 2012.