



Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ASPECTOS ASSOCIADOS AO CONSUMO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA¹

ASPECTS ASSOCIATED WITH CONSUMPTION OF FUNCTIONAL FOODS IN THE PREVENTION OF BREAST CANCER

**Gisele Penteadó Nunes², Daniele Nunes da Silva³, Bibiana Soares Andrades⁴, Marina
Machado de Melo⁵, Eduarda Schreiber⁶, Maristela Borin Busnello⁷**

¹ Estudo produzido por meio de revisão bibliográfica

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

⁵ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

⁶ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

⁷ Nutricionista, Professora da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

RESUMO

Vários estudos têm associado a alimentação com o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, sendo um deles o câncer de mama. Os alimentos funcionais, que prometem ajudar na cura ou na prevenção de doenças, são a nova tendência do poderoso mercado alimentício neste início do século XXI. Os alimentos funcionais não curam doenças, porém podem prevenir o aparecimento, ou caso já possua alguma patologia, ajuda o organismo a combatê-la de maneira menos agressiva. Os alimentos funcionais não devem ser compreendidos como remédios, e sim uma forma natural de fortalecer o sistema imunológico.

Palavras-chave: Alimentos funcionais. Câncer de mama. Prevenção.

INTRODUÇÃO

O câncer de mama se caracteriza atualmente por um dos tipos de câncer que mais acomete as mulheres no Brasil. No país os dados atuais confirmam que em 2021 a estimativa de novos casos foi de aproximadamente 66.280, acarretando somente este ano em 18.295 mortes (INCA, 2021). Sabe-se que o desenvolvimento do câncer está ligado a fatores endógenos e ambientais, sendo a dieta um dos fatores de maior significância por representar uma função importante nos estágios iniciais, assim como a propagação do câncer (CUPPARI, 2005).

De acordo com a estreita relação entre imunidade e nutrição, se observa cada vez mais a utilização de nutrientes na manutenção da resposta imune, sendo esses efeitos manifestados



pelos termos de imunonutrição, nutrição farmacológica e nutrição terapêutica (BARBUL, et al, 1990; FIGUEIREDO, 2009). Nesse contexto, os alimentos funcionais, que definem-se como aqueles que apresentam compostos, nutrientes ou não, com propriedade de promover a saúde ou diminuir o risco de doenças quando consumidos em quantidades tradicionais. (ROBERFROID, 2000), têm sido avaliados quanto à redução do risco de diversas doenças, resultando no acúmulo de informações sobre a atuação desses componentes no metabolismo celular.

Devido ao câncer de mama ser uma doença de extrema significância no cenário de saúde pública nacional e mundial, torna-se essencial a realização de pesquisas que visam a prevenção e tratamento desta doença, sendo, pois, os alimentos funcionais o alvo principal do artigo em questão (BRASIL, 2012). O trabalho objetiva, portanto, analisar a relação entre o consumo de alimentos funcionais e a prevenção ao câncer de mama.

METODOLOGIA

Trabalho produzido a partir de revisão bibliográfica sobre a temática proposta, subsidiado pela leitura arbitrária de materiais de apoio nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: Definições dos alimentos funcionais, Câncer de mama, e alimentos funcionais no câncer de mama. Os artigos encontrados, relacionados ao tema, foram analisados e utilizados somente os que agregam informações que condizem com o objetivo da pesquisa.

O estudo contempla o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável de número 3 “Saúde e Bem-Estar”, posto que relaciona um estilo de alimentação à prevenção de doenças e promoção da saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estudos comprovam que as alterações na dieta têm efeitos positivos e negativos na saúde durante toda vida. O mais importante é que as modificações dietéticas podem não somente influenciar o estado de saúde presente como também determinar se um indivíduo desenvolverá ou não alguma doença como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2003).



O desenvolvimento do câncer está relacionado a diversos fatores de risco, entre eles o sexo, idade, história familiar, ingestão de bebida alcoólica, alimentação, obesidade pós-menopausa e exposição ao tabaco. Essa neoplasia, se desenvolvida nas mamas, pode afetar homens e mulheres, sendo mais comum em mulheres por apresentarem maior quantidade de tecido mamário e exposição ao estrogênio endógeno (THULE, 2003).

A alimentação também pode atuar como cofator na etiologia do câncer. Os embutidos são produzidos com carnes vermelhas geralmente muito gordas e levam em sua fórmula aditivos químicos chamados nitratos, que, após se converterem em nitrosaminas, se transformam em agentes cancerígenos. Já os defumados e churrascos são impregnados pelo alcatrão proveniente da fumaça do carvão, o mesmo encontrado na fumaça do cigarro e que tem ação carcinogênica conhecida. O sal em excesso e a bebida alcoólica também estão associados a alguns cânceres como o de boca, esôfago, fígado, reto e mama. Uma dieta pobre em fibras e com altos níveis calóricos está relacionada a um maior risco de câncer de cólon e de reto. Em relação aos cânceres de mama e de próstata, a ingestão de gordura pode alterar os níveis de hormônio como o estrogênio no sangue, aumentando o risco da doença (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO CÂNCER, 2008).

Algumas mudanças nos hábitos alimentares podem ajudar a reduzir os riscos de desenvolvimento do câncer. A adoção de uma alimentação saudável contribui não só para a prevenção dessa doença, mas também de doenças cardíacas, obesidade e outras enfermidades crônicas como diabetes (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2013).

Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm nutrientes como vitaminas, fibras e outros compostos que auxiliam as defesas naturais do corpo a destruírem os carcinógenos, antes que causem sérios danos às células. Esses tipos de alimentos também podem bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese e, portanto, devem ser consumidos com frequência (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 2013).

Os alimentos funcionais são compostos por substâncias biologicamente ativas, que podem estimular processos fisiológicos ou metabólicos, reduzindo então o risco de doenças e a manutenção da saúde. Para oferecer efeitos positivos, os alimentos funcionais devem fazer parte da alimentação diária dos indivíduos, para que os compostos ativos se mantenham constantemente presentes no organismo (ANJO, 2004).



Nos alimentos funcionais algumas substâncias conseguem proteger e estimular a saúde dos indivíduos, ajudando no bem-estar e prevenindo o aparecimento de doenças degenerativas, propiciando assim uma vida mais longa e saudável (PEREIRA; BARRETO; PASSOS, 2009). Dentre as muitas substâncias ou compostos bioativos presentes nos alimentos funcionais pesquisados como agentes preventivos do câncer, além de promover nutrição e saúde, podem-se citar o licopeno, as isoflavonas e as catequinas.

Os riscos de câncer podem ser diminuídos consideravelmente, principalmente com adoção de hábitos alimentares adequados, incluindo o consumo regular de alimentos funcionais. Existem alguns alimentos funcionais que atuam como agentes quimiopreventivos e por isso devem ser incluídos na dieta, sobretudo daqueles que apresentam um ou mais fatores de risco. Alguns destes alimentos apontados nesta revisão, como o tomate, que contém licopeno, a soja que contém isoflavonas e o chá verde que contém catequinas, desencadeiam um mecanismo anticarcinogênico, principalmente se consumidos nas quantidades recomendadas. Atenção especial também deve ser dada aos tipos de alimentos consumidos, preparo, conservação e quantidade ingerida. Acredita-se também que outros nutrientes estejam envolvidos na prevenção desta patologia. Porém, mais estudos epidemiológicos e experimentais são necessários para elucidar essas possíveis relações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alimentos funcionais são compostos que além de fornecer funções nutricionais básicas, atuam na ação metabólica e exercem efeitos fisiológicos, que contribuem para o bem-estar da saúde e reduzem o risco de enfermidades, entre elas o câncer de mama. Evidenciou-se que os alimentos funcionais não possuem capacidade de cura para doenças, mas auxiliam para a prevenção ao desenvolvimento de enfermidades, promoção da saúde e redução da agressividade de doenças já diagnosticadas. Nesse sentido, percebe-se que os riscos para desenvolver o câncer de mama e outras doenças podem ser diminuídos com a ingestão de alimentos funcionais associada a hábitos alimentares saudáveis, de forma equilibrada e variada, para que o organismo possa estar com o sistema imunológico fortalecido para combater possíveis doenças, dado que os alimentos funcionais não tem o poder de cura, mas sim de prevenção e tratamento de doenças.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RAUD, Cécile. Os alimentos funcionais: a nova fronteira da indústria alimentar - análise das estratégias da Danone e da Nestlé no mercado brasileiro de iogurtes. **Rev. Sociol. Polít.**, Curitiba, v. 16, n. 31, p. 85-100, nov. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsocp/a/dHh5pCdL7fzkBgCSYFrmjXr/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 04 ago. 2021.

ANJO, Douglas Faria Corrêa. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. **J Vasc Bras**, vol.3, n2, p.145-154, 2004. Disponível em: <<http://www.jvb.periodikos.com.br/article/5e1f5f740e88256a3dd8495a>>. Acesso em: 04 ago. 2021.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. Genebra: **WHO/FAO expert consultation**. Technical Report Series, 2003. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=72EBD4DF442B5459A8CAB0E5C300D138?sequence=1>. Acesso em: 04 ago. 2021.