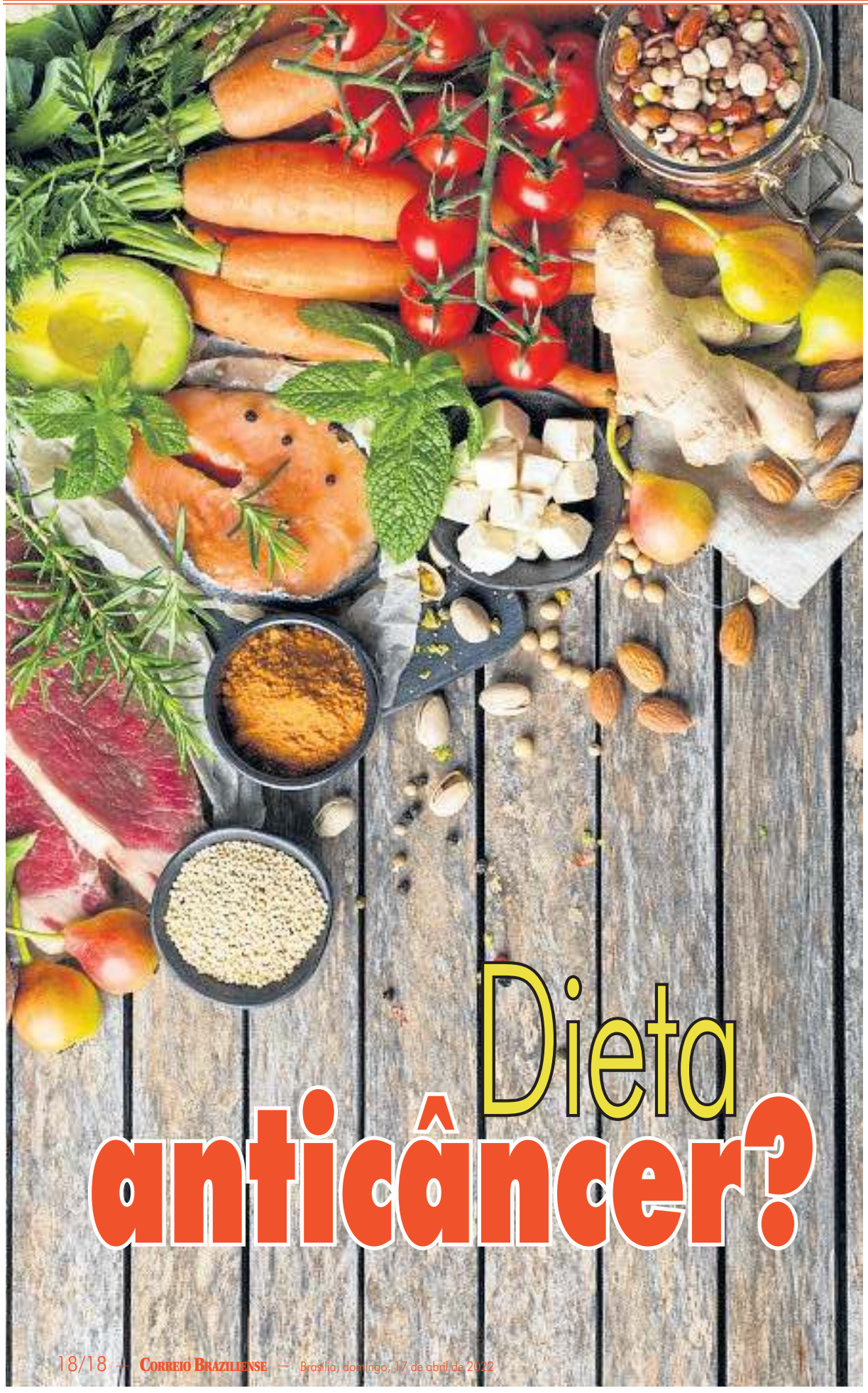
A ciência vem testando diferentes protocolos nutricionais na prevenção da doença. Veja o que se sabe sobre essa relação



Dieta anticâncer?

POR GIOVANNA FISCHBORN

Durante participação no Big Brother Brasil, o surfista Pedro Scooby comentou que fica 16 horas ou mais sem comer. Segundo ele, o jejum faz as células boas "comerem" as cancerígenas. Do lado de fora do reality, a influenciadora Maíra Cardi revelou que seguiu uma dieta específica antes de engravidar para zerar os genes de doenças, entre elas, o câncer, processo que ela chamou de modulação epigenética.

Não é de hoje que as dietas e os supostos benefícios de um ou outro método estão na boca do povo. Quem teve experiências positivas fala em tom de recomendação. Mas é preciso cuidado. A *Revista do* ***Correio*** aproveita o gancho do Dia Mundial de Combate ao Câncer, lembrado em 8 de abril, para entender o que a medicina e áreas afins realmente sabem sobre a ligação entre alimentação e câncer, um assunto cheio de mitos.

Sabe-se que cuidados com a dieta fazem parte da vida de quem está em tratamento e em manutenção do câncer, fase que não dá para descuidar. Agora, quando se fala em prevenção, o Instituto Americano de Pesquisa do Câncer estima que de 30% a 50% de todos os casos da doença são evitáveis com a adoção de estilos de vida saudáveis. Aqui no Brasil, essa informação é reforçada pelo Instituto Nacional de Câncer (Inca).

O câncer não é uma escolha, mas é importante entender que a interação, ao longo do ciclo de vida, entre os hábitos da pessoa e o que se chama de estado metabólico do hospedeiro — que é a informação genética que ela carrega —, são fundamentais para a proteção ou susceptibilidade ao desenvolvimento do tumor.

E quando falamos de hábitos alimentares que levariam a uma tendência ao câncer, a médica nutróloga Marcella Garcez (*@dra.marcellagarcez*) afirma que poucas são as associações apoiadas por evidências robustas e altamente sugestivas. Ainda assim, sabe-se que o consumo de álcool tem relação com risco de câncer de mama, colorretal, esofágico, de cabeça e pescoço e fígado na pós-menopausa.

Enquanto que, veja só, o consumo de laticínios, leite, cálcio e grãos integrais está inversamente associado ao risco de câncer colorretal , assim como o consumo de café está inversamente associado ao risco de câncer de fígado e carcinoma de pele.

Alessandra Leite, oncologista clínica do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Santa Lúcia, lembra que, por mais que existam hábitos nocivos, é o conjunto da obra que importa. "Isso acontece com o álcool. É comum vermos pessoas que não só bebem, também fumam, usam hormônios, por aí vai", exemplifica.

Reprodução/Pinterest