

Peixe é ligado a maior risco de câncer de pele

Quem consome a proteína diariamente é 22% mais vulnerável a ter melanoma, mostra estudo britânico com quase 500 mil pessoas. Contaminantes presentes nesses animais podem explicar o fenômeno

» PALOMA OLIVETO

Um estudo com dados de quase 500 mil pessoas chegou a uma conclusão estatística intrigante. Segundo a análise, da Universidade de Brown, nos Estados Unidos, a ingestão diária de peixe está associada a um aumento no risco de desenvolvimento do câncer de pele melanoma, o tipo letal desse tumor dermatológico. Os autores do artigo e especialistas que não participaram da pesquisa, porém, destacam que é preciso cautela na interpretação do resultado. "Acreditamos que o peixe, em si, não é o problema, mas, sim, contaminantes que possam estar em seu organismo", afirma Eunyoung Cho, principal autora do estudo, publicado na revista *Cancer Causes & Control*, do grupo Nature.

A pesquisadora de Brown lembra que estudos anteriores descobriram que pessoas que comem mais peixes do que a média apresentam níveis mais elevados de metais pesados, como arsênio, cádmio e mercúrio, contaminantes que, segundo Cho, aumentam os riscos de desenvolvimento do câncer de pele melanoma.

A autora, porém, diz que, no caso da atual pesquisa, esses níveis não foram medidos nos participantes, sugerindo que mais estudos são necessários para comprovar a associação e, por fim, encontrar uma relação de causa e efeito. "Não desaconselho as pessoas a comer peixe por causa de nosso estudo", observa. O resultado, porém, ressalta um dos principais problemas ambientais que atingem as populações fluviais, com potencial risco para a saúde humana.

No estudo, os pesquisadores constataram que pessoas que

JUSTIN SULLIVAN



Os participantes que apresentaram maior suscetibilidade ao câncer comem, em média, 300g de peixe por semana e foram acompanhados durante 15 anos

ingerem 42,8g diários de peixe (o equivalente a 300g por semana) apresentam um risco 22% maior de ter câncer de pele melanoma, comparado àquelas que consomem uma quantidade significativamente menor — 22,4g semanais. Aquelas que comem mais da iguaria também tinham um risco 28% mais elevado de desenvolver células anormais na camada externa da pele, condição caracterizada como pré-cancerosa.

As conclusões baseiam-se em uma pesquisa com 491.367

norte-americanos com idade média de 62 anos, a NIH-AARP Study, que recrutou os participantes entre 1995 e 1996 e os acompanhou ao longo de 15 anos. Os voluntários relataram com que frequência ingeriam peixe frito, peixe não frito e atum, assim como o tamanho das porções.

Os pesquisadores de Brown, então, calcularam a incidência de novos casos de melanoma durante o período, a partir de registros oficiais de câncer nos EUA. Foram considerados também fatores que podem

influenciar no desenvolvimento de tumores, como tabagismo, consumo de álcool, sedentarismo, histórico familiar e níveis médios de radiação UV no local de moradia. Segundo o estudo, 5.034 participantes (1% da amostra total) foram diagnosticados com o tumor dermatológico ao longo do acompanhamento e 3.284 (0,7%) apresentaram lesões pré-cancerosas.

"Um relatório anterior, de 2011, sobre esse grupo de 491.367 participantes havia encontrado uma associação entre melanoma e maior

ingestão de peixe. O atual estende a análise anterior, com mais acompanhamento, para analisar com mais detalhes a associação entre diferentes tipos de consumo de peixe e melanoma", diz Michael Jones, epidemiologista do Instituto de Pesquisa do Câncer, em Londres.

Mais investigação

Segundo ele, os resultados encontrados foram estatisticamente significativos. Portanto, é pouco provável que sejam aleatórios. "É

Uma dieta equilibrada e saudável, em geral, deve incluir peixes, e os resultados desse estudo não alteram essa recomendação"

Michael Jones, epidemiologista do Instituto de Pesquisa do Câncer, em Londres

possível que as pessoas que consomem mais peixe tenham outros hábitos de vida que aumentam o risco de melanoma", pondera Jones. "Os autores consideraram isso e ajustaram para alguns fatores potencialmente confundidores. No entanto, como eles reconhecem, esse é um estudo observacional, e é possível que existam fatores (conhecidos e desconhecidos) para os quais os pesquisadores não ajustaram ou não ajustaram suficientemente bem", diz.

Jones destaca que nenhum estudo deve ser considerado isoladamente, devendo ser replicado em outras populações e países, onde os níveis de contaminantes detectados no habitat dos peixes podem ser diferentes. "Uma dieta equilibrada e saudável, em geral, deve incluir peixes, e os resultados desse estudo não alteram essa recomendação. O melanoma é mais fácil de tratar se for diagnosticado em um estágio inicial. Por isso, é importante fazer um check-up se você notar uma mudança em uma pinta, sarda ou área normal da pele."

Beterraba protege vasos sanguíneos

Tomar um copo de suco de beterraba diariamente pode beneficiar pacientes de doenças coronarianas, segundo uma pesquisa apresentada na conferência da Sociedade Cardiovascular Britânica, em Manchester. Os autores observaram que a ingestão regular da bebida reduz os sinais de inflamação nos vasos sanguíneos, conhecida como altos em pessoas com problemas cardiovasculares.

O resultado baseia-se em dados de 114 voluntários saudáveis — 78 deles receberam uma vacina contra a febre tifoide para aumentar

temporariamente a inflamação nos vasos sanguíneos. As demais foram medicadas com um creme para criar uma pequena bolha na pele, com o objetivo de se estudar o efeito da hortalíça em uma inflamação localizada.

Os voluntários beberam 140ml de suco de beterraba diariamente pela manhã, durante uma semana. Metade deles tomou a bebida com alto teor de nitrato, uma substância natural produzida pela hortalíça, que é importante para a saúde e se apresenta em baixos níveis em pacientes cardiovasculares. O

restante dos participantes bebeu o suco sem esse composto.

As pessoas do primeiro grupo apresentaram níveis mais altos de óxido nítrico no sangue, urina e saliva. Os pesquisadores também descobriram que naquelas que receberam um creme para criar uma pequena bolha na pele e beberam suco rico em nitrato, a cicatrização da lesão foi mais rápida.

Pressão regulada

Os níveis de inflamação em amostras de fluido das bolhas

também foram menores após três dias. O óxido nítrico ajuda a regular a pressão arterial e tem efeitos anti-inflamatórios no corpo, explicaram os pesquisadores. Eles acreditam que o aumento das taxas da substância ajudou a acelerar a recuperação da lesão.

Agora, os cientistas da Universidade Queen Mary, em Londres, planejam realizar ensaios clínicos envolvendo pacientes com doenças cardiovasculares para verificar se uma dieta rica em nitratos tem efeitos semelhantes e potencial de reduzir o risco de

Getty Images/Reprodução



O suco da hortalíça reduz os sinais de inflamação, muito comum em pacientes cardíacos

ataques cardíacos. "Sabemos que a inflamação desempenha um papel importante no desenvolvimento e na progressão de doenças cardiovasculares e, portanto, as

intervenções que podem atenuá-la têm potencial como tratamentos futuros para lidar com o problema", disse o principal autor, James Lai-per, ao jornal *The Guardian*. (PO)

VIDA MARINHA

Águas mais quentes, predadores mais ativos

Um oceano mais quente é um oceano mais faminto — pelo menos no que diz respeito aos predadores de peixes. Um estudo publicado na revista *Science* conduzido por pesquisadores do Instituto Smithsonian, nos EUA, em colaboração com 11 cientistas brasileiros, descobriu um efeito cascata no Atlântico e no Pacífico, com potencial de perturbar os equilíbrios ecossistêmicos que existem há milênios. "Levou milhares de anos para chegar a esse estado e, de repente, estamos aumentando a temperatura a uma taxa muito mais alta", disse Gail Ashton, principal autora e pesquisadora do Smithsonian "E nós, realmente, não sabemos as implicações desse crescimento."

Pesquisas anteriores sugeriram que os predadores são mais ativos nos trópicos, já que temperaturas mais altas tendem a aumentar o metabolismo dos animais. Mas a evidência empírica de estudos menores foi conflitante. E poucos tentaram esclarecer a questão central de como as comunidades de presas respondem ao aumento da pressão, o que pode prenunciar como será um oceano mais quente do futuro.

"Águas mais quentes tendem a favorecer animais no alto da cadeia alimentar, que se tornam mais ativos e precisam de mais comida — e são suas presas que pagam por esse aumento de atividade", disse o

Smithsonian Institution/Divulgação



Peixe-porco é predador voraz em Pernambuco: mudanças no habitat

coautor Emmett Duffy, diretor da rede Marine Global. "Isso sugere que o aquecimento dos oceanos pode causar grandes mudanças na vida de habitats sensíveis do fundo do mar."

Segundo o biólogo Guilherme Longo, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) e um dos autores do artigo, as marcas do apetite voraz dos predadores em águas aquecidas são descomunais. "Por sua vez, nas áreas mais frias, vimos que deixar a comunidade de presas expostas ou protegidas praticamente não fez diferença. O que sugere que os efeitos dos predadores tendem a ser menores em águas mais geladas", destacou Longo, à Agência Bori.

Grandes áreas

O estudo internacional envolveu 36 localidades nas costas do Atlântico e do Pacífico americano, desde o Alasca, no norte, até a Terra do Fogo, na ponta da América do Sul. Em cada local, os pesquisadores realizaram os mesmos experimentos em predadores e presas.

"À medida que a predação muda, algumas espécies serão vencedoras e outras serão perdedoras", disse o coautor Greg Ruiz, chefe do Laboratório de Pesquisa de Invasões Marinhas do Smithsonian. "Alguns serão defendidos, outros serão vulneráveis. Mas não sabemos exatamente como isso vai acontecer."