

Fibra resistente pode proteger contra cânceres

Amido não digerível por humanos é ligado à redução em 60% do risco para o surgimento de tumores no esôfago, no estômago e em outros órgãos do trato digestivo superior. A substância é comum em grãos, na aveia e na batata crua

» PALOMA OLIVETO

Em alimentos naturais como grãos, banana verde, arroz cozido resfriado, batata crua e aveia, existe um nutriente com potencial de proteger contra cânceres do trato digestivo superior, segundo um estudo com mil pessoas, acompanhadas ao longo de uma década. A pesquisa, liderada pela Universidade de Newcastle, no Reino Unido, com a participação de outros países, constatou que o chamado amido resistente, uma fibra não digerível pelo estômago, tem associação com risco menor de tumores de estômago, esôfago, trato biliar, pâncreas e duodeno.

O estudo, publicado ontem na revista *Cancer Prevention Research*, foi realizado com pacientes de síndrome de Lynch, uma condição genética e hereditária que aumenta o risco de câncer de reto e cólon, sendo responsável por 5% dos tumores de intestino grosso. De 1999 a 2005, essas pessoas foram divididas em grupo de tratamento e de placebo, sendo que 463 delas tomaram amido resistente na forma de suplemento em pó — a quantidade ingerida no ensaio corresponde a comer uma banana ligeiramente verde (antes que amoleça completamente) por dia — ao longo de dois anos.

O artigo publicado ontem refere-se ao acompanhamento das condições de saúde de todos os participantes 10 anos depois do encerramento da pesquisa. Nesse período, houve cinco novos casos de câncer no trato gastrointestinal superior entre os que tomaram o suplemento. Já no grupo de placebo (455 pessoas), que recebeu um pó sem a fibra, o número de casos foi quatro vezes maior: 21 ocorrências.

De acordo com os autores, esse é o primeiro estudo a encontrar evidências de que um suplemento alimentar pode prevenir o câncer hereditário, promovido pela síndrome de Lynch. Contudo, o autor correspondente, John Mathers, professor de nutrição humana da Universidade de Newcastle, diz que a descoberta pode ser estendida para a população em geral, e não apenas entre aqueles com a alteração genética (**Leia Três perguntas para**).

Anti-inflamatória

A associação entre fibras alimentares, incluindo as amido resistentes, e proteção contra cânceres e outros distúrbios gastrointestinais foi sugerida há meia década, em um estudo publicado na revista médica *The Lancet*. Desde então, o papel do nutriente foi explorado várias vezes. Em 2019, uma revisão de artigos científicos financiada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com dados de 4,6 mil adultos demonstrou uma redução de 15% a 30% na mortalidade por

Nutrition Bulletin/Divulgação



Alimentos ricos no amido resistente: voluntários ingeriram, por dois anos, um suplemento com quantidade do amido equivalente à presente em uma banana ligeiramente verde

O amido resistente (...) aumenta a produção de ácidos graxos de cadeia curta no intestino. Tem havido numerosos estudos humanos relatando seu impacto em diferentes resultados de saúde"

Stacey Lockyer, cientista nutricional da Fundação Britânica de Nutrição

verificada no estudo ultrapassou 60%, sendo que o efeito mais evidente foi na parte superior do intestino. Curiosamente, não houve alteração de risco de tumores no cólon e no reto, partes do trato gastrointestinal que, se acreditava, seriam as mais beneficiadas por esse tipo de fibra. Mathers afirma que ainda não se sabe por que isso aconteceu e destaca a importância de mais estudos para explorar a questão.

De acordo com a cientista nutricional Stacey Lockyer, da Fundação Britânica de Nutrição, o interesse por pesquisas em amido resistente está crescente, com um aumento substancial nas publicações na última década. Lockyer, que não participou do estudo atual, é coautor de uma revisão divulgada na revista *Nutrition Bulletin*, na qual avaliou as descobertas recentes sobre o potencial do nutriente. "O amido resistente é um tipo de fibra alimentar que aumenta a produção de ácidos graxos de cadeia curta no intestino. Tem havido numerosos estudos humanos relatando seu impacto em diferentes resultados de saúde", disse.

A especialista também enfatiza a necessidade de mais investigações sobre os efeitos benéficos da substância. "Embora as descobertas apoiem efeitos positivos em alguns marcadores, mais pesquisas são necessárias para estabelecer se o consumo de amido resistente pode conferir benefícios significativos que são relevantes para a população em geral. No entanto, essa é definitivamente uma área empolgante de pesquisa nutricional para o futuro", avalia.

Três perguntas para

JOHN MATHERS, professor de Nutrição Humana na Universidade de Newcastle, no Reino Unido

Existem pistas sobre o mecanismo de ação anticancerígena do amido resistente?

Achamos que o amido resistente (a fibra fermentável) pode ter seu efeito anticancerígeno por meio da interação com nossas bactérias intestinais, o nosso microbioma. O amido resistente — e outras formas de fibra dietética — age como alimento para as bactérias no intestino grosso e, ao fazê-lo, alteram seu metabolismo. Em particular, há evidências de que o amido resistente pode reduzir a conversão de ácidos biliares primários em ácidos biliares secundários. Isso é importante porque alguns ácidos biliares secundários podem danificar o DNA

todas as causas e, especialmente, por doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2 e câncer colorretal em pessoas com consumo satisfatório de fibras alimentares.

Embora esses estudos não tenham buscado uma explicação de causa e efeito, o mecanismo

em nossas células, e esse dano ao DNA pode resultar em câncer.

Por que o amido resistente não afeta o câncer no intestino grosso?

Infelizmente, não sabemos por que o amido resistente não preveniu o câncer no intestino grosso. No entanto, temos boas evidências de que reduziu o risco de câncer no trato gastrointestinal superior, incluindo esôfago, estômago, trato biliar, pâncreas e duodeno. Isso é clinicamente importante porque esses cânceres são frequentemente diagnosticados tardiamente e podem ser difíceis de gerenciar.

Como essa pesquisa pode se traduzir em benefícios clínicos?

de ação desses nutrientes pode fornecer algumas pistas. No estômago e no intestino delgado, as fibras aumentam a saciedade, além de desencadearem respostas positivas no metabolismo da glicose e da absorção de lipídeos.

Já no intestino grosso, o amido resistente é quase todo

Arquivo pessoal



Os resultados desse estudo mostram que o amido resistente pode beneficiar pessoas com síndrome de Lynch (LS), reduzindo o câncer em outros locais do trato gastrointestinal superior.

quebrado pela flora intestinal, em um processo de fermentação que produz importantes substâncias, como ácidos graxos de cadeia curta, conhecidos pela ação anti-inflamatória. Apesar de ser a principal fonte de energia das células do cólon, alimentos com essa fibra têm calorias relativamente

baixas e ajudam a regular a saúde intestinal, metabólica, imunológica e neurológica.

Mais estudos

Segundo John Mathers, da Universidade de Newcastle, estatisticamente, a redução de cânceres

Gordura no fígado é ligada à insuficiência cardíaca

Cada vez mais presente na população em geral, o acúmulo de gordura no fígado é ligado a um aumento de 50% no risco de desenvolvimento de insuficiência cardíaca — quando o coração deixa de bombear quantidades suficientes de sangue pelo corpo. A vulnerabilidade foi constatada por cientistas italianos ao analisarem os resultados de 11 estudos de longo prazo sobre as complicações, somando dados de 11 milhões

de pessoas, e detalhada na última edição da revista *Gut*, uma publicação da Sociedade Britânica de Gastroenterologia.

Os estudos analisados foram realizados em Suécia, Finlândia, Reino Unido, Estados Unidos e Coreia do Sul. Metade dos participantes era mulher, tinha, em média, 55 anos, e índice de massa corporal (IMC) 26 — o que indica sobrepeso. Cerca de um em quatro

participantes (25%) tinha acúmulo de gordura no fígado, também conhecido como doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA).

Durante os 10 anos em que os participantes foram acompanhados, houve o registro de 97.716 casos de insuficiência cardíaca, sendo que a complicação foi mais incidente nos voluntários com DHGNA. Independentemente de idade, sexo, gordura corporal, diabetes, pressão alta, etnia e outros fatores de

risco cardiovascular comuns, o acúmulo de gordura no fígado foi associado a um risco 50% maior de surgimento da complicação cardíaca. E a condição piorava em paralelo ao agravamento da DHGNA, especialmente quando a pessoa tinha fibrose hepática mais extensa (cicatrização no órgão). Nesses casos, segundo os autores, o risco pode subir para 76%.

A equipe, liderada por Alessandro Mantovani, da Universidade de

Verona, na Itália, enfatiza que são necessários mais estudos para explicar como essa maior vulnerabilidade é desencadeada. Os cientistas também chamam a atenção para o fato de o acúmulo de gordura no fígado estar crescendo na população mundial, como resultado do aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade. A estimativa é de que 30% dos adultos no mundo tenham DHGNA.

Até **76%**

É o aumento no risco de o coração ter a capacidade de bombear o sangue comprometida quando se tem doença hepática gordurosa não alcoólica