

ÔMEGA-3 REDUZIU crescimento de tumor

Pacientes com câncer de próstata em estágio inicial não submetidos a tratamento cirúrgico nem quimioterápico que aderiram a uma dieta rica no ácido graxo exibiram níveis menores de um marcador associado à expansão dos tecidos doentes

» PALOMA OLIVETO

Pixel/Divulgação



Há "gorduras boas" no abacate, na cebola e na pimenta, por exemplo, que ajudam a retardar o crescimento das células cancerosas

Mudanças na dieta podem ajudar a reduzir o crescimento de células cancerosas em pacientes com tumor de próstata em vigilância ativa. Essa abordagem de tratamento envolve o monitoramento regular da doença, mas sem intervenção imediata. Publicado ontem no *Journal of Clinical Oncology*, o estudo constatou que a alimentação rica em ácidos graxos ômega-3 e pobre em ômega-6 retarda o aumento tumoral em homens no estágio inicial da enfermidade.

"Trata-se de um passo importante para a compreensão de como a dieta pode potencialmente influenciar os resultados do câncer de próstata", disse William Aronson, professor de Urologia na Escola de Medicina David Geffen da Universidade da Califórnia, em Los Angeles (UCLA), e primeiro autor do estudo.

Aronson acrescentou que: "Muitos homens estão interessados em mudanças no estilo de vida, incluindo dieta, para controlar o câncer e prevenir a progressão da doença. Nossas descobertas sugerem que algo tão simples como ajustar sua dieta pode potencialmente retardar o crescimento do câncer e prolongar o tempo antes que intervenções mais agressivas sejam necessárias".

Alguns homens com câncer de próstata de baixo risco optam pela vigilância ativa, em vez do tratamento imediato. No entanto, dentro de cinco anos, cerca de 50% deles precisarão recorrer à terapia, com cirurgia ou radioterapia.

Diretrizes

Cientistas buscam meios de retardar a necessidade de tratamento, inclusive por meio de mudanças na dieta ou suplementos. No entanto, ainda não foram estabelecidas diretrizes dietéticas específicas nessa área. Embora outros ensaios clínicos tenham analisado o aumento da ingestão de

TRÊS PERGUNTAS/ Vitor Sifuentes, médico cirurgião e urologista

Para quais pacientes é indicada a vigilância ativa?

A vigilância ativa é uma opção de acompanhamento ao paciente com câncer de próstata com características de baixa agressividade e expectativa de vida maior que 10 anos. Esses casos geralmente envolvem tumores pequenos, localizados, de crescimento lento e com níveis baixos de PSA. Essa abordagem é ideal para pacientes sem sintomas e com expectativa de vida longa, em que os riscos e efeitos colaterais dos tratamentos, como cirurgia ou radioterapia, podem ser evitados pelo baixíssimo potencial de evolução do tumor

Como é o acompanhamento desses pacientes?

O acompanhamento na

vigilância ativa é rigoroso. Inclui consultas regulares, exames de PSA, toque retal e, biópsias periódicas. Esse monitoramento detalhado permite detectar qualquer mudança no comportamento do tumor, possibilitando a intervenção precoce, caso o câncer evolua para uma forma mais agressiva.

Caso o estudo da UCLA seja confirmado em pesquisas futuras, pode-se imaginar que a dieta tem uma influência sobre o câncer de próstata?

Sim, se os resultados do estudo da UCLA forem confirmados, isso reforçará a hipótese de que a dieta pode influenciar tanto no desenvolvimento quanto no comportamento do câncer de próstata. Já existem evidências

Divulgação



de que hábitos alimentares saudáveis impactam vários tipos de câncer. Uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e com menor consumo de gorduras saturadas, pode ter um papel relevante na prevenção e no controle dessa doença.

divididos aleatoriamente para continuar com a dieta normal ou seguir uma alimentação com baixo teor de ômega-6 e alto teor de ômega-3, suplementada com óleo de peixe, por um ano.

Os participantes do braço de intervenção receberam aconselhamento dietético personalizado com um nutricionista credenciado, pessoalmente, por tele-saúde ou por telefone. Os pacientes foram orientados sobre alternativas mais saudáveis e com baixo teor de gordura ômega-3, como azeite, e informados sobre como reduzir o consumo de ômega-6, presente em alimentos como batata frita, biscoito industrializado e maionese, entre outras frituras e processados.

Equilíbrio

O objetivo era criar um equilíbrio favorável na ingestão de gorduras ômega-6 e ômega-3 e fazer com que os participantes se sentissem capazes de controlar seu comportamento alimentar. Eles também receberam cápsulas de óleo de peixe. O grupo controle não recebeu

aconselhamento dietético nem tomou a suplementação.

Os pesquisadores rastream alterações em um biomarcador chamado índice Ki-67, que indica a rapidez com que as células cancerosas se multiplicam — um preditor chave de progressão, metástase e sobrevivência ao câncer. Biópsias no mesmo local foram obtidas no início do estudo e novamente após um ano, usando um dispositivo de fusão de imagens que ajuda a rastrear e localizar os tecidos do tumor.

Os resultados mostraram que o grupo com dieta baixa em ômega-6, rica em ômega-3 e suplementada com óleo de peixe, teve uma diminuição de 15% no índice Ki-67, enquanto o braço de controle registrou um aumento de 24%. "Essa diferença significativa sugere que as mudanças na dieta podem ajudar a retardar o crescimento do câncer, potencialmente atrasando ou mesmo prevenindo a necessidade de tratamentos mais agressivos", disse William Aronson, que também é chefe de oncologia urológica do Centro Médico de Assuntos de Veteranos de West Los Angeles e membro do Centro Compreensivo de Câncer Jonsson da UCLA Health.

Embora os resultados sejam promissores, os pesquisadores não encontraram diferenças em outros marcadores de crescimento do câncer, como o grau de Gleason, que são normalmente utilizados para monitorizar a progressão da doença. Por isso, alertam que são necessárias mais pesquisas para confirmar os benefícios a longo prazo dos ácidos graxos ômega-3 e da redução do ômega-6 no tratamento do tumor de próstata. "As descobertas apoiam ensaios ainda maiores para explorar o impacto a longo prazo das mudanças na dieta na progressão do câncer nos resultados do tratamento e nas taxas de sobrevivência em homens sob vigilância ativa", destacou Susanne Henning, professora adjunta emérita da UCLA e autora sênior do estudo.

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA, 9 A TERRA MAIS ÁRIDA

Mais de 75% da superfície terrestre se tornou mais árida nos últimos 30 anos. O alerta foi feito em um relatório lançado na COP16 sobre desertificação, na Arábia Saudita. De acordo com o documento, as terras secas agora cobrem cerca de 40% da superfície da Terra — excluindo a Antártica — e essa mudança pode afetar até 5 bilhões de pessoas até 2100. Apenas entre 1990 e 2020, 4,3 milhões de km² de áreas úmidas ficaram áridas, revelaram os cientistas que realizaram o trabalho, a pedido da Organização das Nações Unidas (ONU). "Esse fenômeno causado por uma grande transformação climática pode redefinir o modo de vida da humanidade", observaram os especialistas no relatório. Ibrahim Thiaw, secretário executivo da Convenção das Nações Unidas de Combate à Desertificação (UNCCD), observou que, ao contrário de uma seca, que é temporária, esse processo representa uma transformação permanente. Entre os pontos críticos, estão o oeste dos Estados Unidos, a Península de Yucatán, o nordeste do Brasil, o noroeste da Argentina e toda a região do Mediterrâneo.

AFP



TERÇA-FEIRA, 10 ESTÁTUA DESCOBERTA POR ACASO EM ATENAS

Uma estátua antiga de mármore branco e outros objetos arqueológicos da era romana foram descobertos durante os trabalhos de instalação da rede de gás no bairro da Acrópole de Atenas. A menos de 500m do Odeon romano de Herodes Ático, na base da Acrópole, foi encontrada "uma estátua de um homem nu sem cabeça, do tipo Hermes Ludovisi, que data da época imperial, entre os séculos I e V", segundo um comunicado divulgado pelo Ministério da Cultura da Grécia. Esse vestígio foi achado em uma vala escavada para a instalação da rede de gás no bairro. Segundo a emissora de TV pública Ert, os demais objetos pertenceriam à mesma época da escultura. "A estátua, em excelente estado, estava dentro de uma estrutura construída com tijolos retangulares", observaram arqueólogos.

QUARTA-FEIRA, 11 LA NIÑA SUAVE NÃO COMPENSA AQUECIMENTO

O fenômeno meteorológico La Niña, que se desenvolverá provavelmente nos próximos três meses, será "breve e de baixa intensidade", segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM). De acordo com a previsão da agência das Nações Unidas, La Niña não terá capacidade de aplacar os efeitos do aquecimento climático. Pelas estimativas, há 55% de probabilidade de que o fenômeno se desenvolva "de dezembro de 2024 a fevereiro de 2025". "O ano de 2024 começou com o El Niño e está prestes a se tornar o ano mais quente já registrado", disse a secretária-geral da OMM, a argentina Celeste Saulo. "Mesmo que La Niña, conhecido por esfriar temporariamente o clima, se manifeste, será insuficiente para compensar o aquecimento induzido por níveis recordes de gases de efeito estufa", alertou.

QUINTA-FEIRA, 12 GIRAFAS PREFEREM TERRENOS PLANOS

Um novo estudo confirma as dificuldades de locomoção enfrentadas pelas girafas. De acordo com a pesquisa, apresentada na reunião anual da *British Ecological Society* (BES), em Liverpool, esses animais preferem terrenos planos e não atravessam declives de mais de 20°, o que restringe significativamente as áreas — inclusive em reservas protegidas — por onde podem circular. Especialistas da Universidade de Manchester e da Universidade do Estado Livre, na África do Sul, monitoraram os movimentos de 33 girafas com coleira GPS. Eles constataram que os mamíferos toleraram terrenos de até 12°, mas somente quando os levavam a uma vegetação favorável. "As girafas são animais tolerantes e resilientes a muitas coisas, como disponibilidade de alimentos e pressões humanas, mas este é um cenário em que elas simplesmente podem não ser capazes de se adaptar devido a limites fisiológicos", disse Jessica Granweiler, candidata a doutorado na Universidade de Manchester,

Francois Deacon/Divulgação

