

VEGETARIANOS têm risco menor de câncer

Estudo com quase 1,8 milhão de pessoas mostra associação entre o estilo alimentar que exclui carne e frutos do mar e redução na incidência de cinco tipos de tumores, incluindo de próstata e mama

» PALOMA OLIVETO

A dieta vegetariana, que exclui qualquer tipo de carne e frutos do mar, mas inclui ovos e laticínios, reduz significativamente cinco tipos de câncer, segundo um dos maiores estudos a avaliar a associação entre alimentação e risco de tumores. Publicado no *British Journal of Cancer*, do grupo editorial Nature, o artigo mostra que, comparado aos carnívoros, os adeptos do padrão alimentar têm uma incidência menor de câncer de pâncreas (-21%), próstata (-12%), mama (-9%), rins (-28%) e mieloma múltiplo (-31%). Juntos, eles contribuíram com 39% da mortalidade por doenças oncológicas no Brasil em 2021, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer.

Os pesquisadores, da Universidade de Oxford, no Reino Unido, usaram dados de aproximadamente 1,8 milhão de pessoas, rastreadas por uma média de 16 anos. O mesmo estudo constatou, porém, que os casos de carcinoma escamoso do esôfago são quase duas vezes maiores entre vegetarianos. Já os veganos, que excluem da alimentação qualquer produto de origem animal, apresentaram uma incidência 40% maior de tumor colorretal comparado aos carnívoros. O número absoluto de casos entre aqueles que se abstém de carnes, ovos e laticínios, porém, foi pequeno, ressaltaram os cientistas.

Os pesquisadores lembram que o estudo é observacional, ou seja, não estabelece uma relação de causa e efeito. Algumas pistas, porém, podem explicar as descobertas, dizem. Para Tim Key, professor de epidemiologia da Universidade de Oxford e coautor do estudo, as reduções observadas em cinco tipos de câncer entre os vegetarianos reforçam uma tendência já sugerida por pesquisas epidemiológicas anteriores de que dietas baseadas em plantas podem ter um efeito protetor em relação a certos cânceres, possivelmente por meio de maior ingestão de fibras, fitoquímicos, antioxidantes e menor exposição a compostos potencialmente cancerígenos encontrados em carnes processadas.

O coordenador do Serviço de



Ed Case/Divulgação

Vegetais e grãos integrais fornecem fibras, fitoquímicos, antioxidantes e menor exposição a compostos potencialmente cancerígenos

Três perguntas para...

RAYANNE MARQUES, nutricionista em Brasília

Quais mecanismos nutricionais ou biológicos podem explicar a associação entre dieta vegetariana e menor risco de alguns cânceres?

Como nutricionista, avaliamos esse tipo de resultado olhando para o padrão alimentar como um todo. Dietas vegetarianas costumam ser naturalmente mais ricas em fibras, antioxidantes, fitoquímicos e compostos anti-inflamatórios presentes em frutas, verduras, leguminosas e grãos integrais. Esses nutrientes ajudam a modular processos metabólicos importantes, como controle glicêmico, microbiota intestinal e inflamação crônica, fatores que sabemos estar relacionados ao desenvolvimento de diversos tipos de câncer. Outro ponto relevante é a menor ingestão de carnes processadas e, muitas vezes, de carnes vermelhas, que estão associadas a compostos potencialmente carcinogênicos

formados no processamento e em métodos de cocção em altas temperaturas. Além disso, pessoas vegetarianas frequentemente apresentam menor índice de massa corporal, e o excesso de gordura corporal é um fator de risco conhecido para vários tumores, especialmente os hormonais, como o câncer de mama.

O estudo também encontrou maior risco de alguns tumores em vegetarianos e veganos. Isso pode estar ligado a deficiências nutricionais?

Esse é um ponto que precisa ser interpretado com cautela. Em alguns casos específicos, como o carcinoma escamoso de esôfago observado em vegetarianos e o maior

Ed Alves/CB/DA Press



risco de câncer intestinal em veganos, os próprios pesquisadores destacam que o número de casos foi pequeno, o que limita conclusões definitivas. Do ponto de vista nutricional, é plausível que dietas restritivas mal planejadas apresentem ingestão insuficiente de certos micronutrientes, como cálcio, vitamina B12, zinco ou riboflavina, que participam de funções importantes para integridade celular, imunidade e manutenção de tecidos. Por exemplo, no caso dos veganos, uma ingestão baixa de cálcio pode ocorrer se não houver consumo adequado de alimentos fortificados ou fontes vegetais ricas nesse mineral. Ou seja, não é a ausência de carne em si que determina risco,

mas sim a qualidade e o equilíbrio nutricional da dieta.

É possível afirmar que é a alimentação, e não outros hábitos, que explica a diferença de risco em alguns tipos de câncer?

Não totalmente. Estudos desse tipo mostram associação, não causalidade direta. Pessoas que seguem dietas vegetarianas muitas vezes também têm outros comportamentos de saúde positivos, como praticar mais atividade física, consumir menos álcool, fumar menos e ter maior cuidado com exames preventivos. Mesmo com ajustes estatísticos, sempre existe a possibilidade de fatores de estilo de vida influenciarem os resultados. Portanto, a principal leitura clínica é que padrões alimentares ricos em vegetais e com menor presença de ultraprocessados tendem a ser protetores. Mas isso não significa que apenas retirar carne seja suficiente, o mais importante continua sendo a qualidade global da alimentação. (PO)

estritamente em vegetais é de 590 mg por dia, quando o valor recomendado é 700 mg. “Mas mais pesquisa é necessária para compreender o que levou a essas diferenças encontradas”, afirmou.

O estudo também incluiu categorias intermediárias de dietas: pessoas que comem peixe, mas não carne vermelha, e quem consome apenas aves. Embora menor, também houve redução no risco de câncer de cólon, mama, rim e próstata, em comparação aos carnívoros.

Os pesquisadores alertam, porém, que as descobertas devem ser interpretadas com cautela e que ajustes nutricionais precisam ser feitos com acompanhamento de um profissional de saúde. Dagfinn Aune, professor do Departamento de Epidemiologia e Bioestatística do Imperial College London, na Inglaterra, também reforça que, embora amplo, o estudo pode não ter força estatística suficiente para detectar associações em todos os tipos de câncer pesquisados.

“Surpreendentemente, não houve redução no risco de câncer de cólon ou colorretal entre os vegetarianos no estudo, o que diverge de vários estudos anteriores (a maioria relatou reduções no risco de 10% a 40%”, pondera Aune. Os resultados nulos para câncer colorretal também divergem de um grande conjunto de evidências que mostram que a carne vermelha e processada aumenta o risco de câncer colorretal, enquanto uma maior ingestão de fibras e grãos integrais reduz o risco”, observa.

Oncologia Clínica do Hospital Santa Marcelina (SP), Roberto Odebrecht Rocha, destaca que outras pesquisas têm associado a alimentação saudável com a prevenção do câncer. “Estudos mostram que dietas baseadas no consumo de açúcar, gorduras saturadas, gorduras trans e alimentos ultraprocessados contribuem para o

aumento dos índices de câncer de várias formas”, ressalta. “Desta forma, recomenda-se a ingestão de uma dieta rica em alimentos nutritivos, como grãos integrais, vegetais, frutas e feijões”, diz.

A Organização Mundial da Saúde já alertou que o consumo de carnes processadas, como salsicha, linguiça, presunto e bacon,

aumenta significativamente o risco de alguns tipos de câncer. A OMS também destaca que a carne vermelha em excesso é um possível fator cancerígeno.

Micronutrientes

Aurora Pérez-Cornago, principal autora do estudo, disse, em nota, que o risco aumentado de

carcinoma escamoso em vegetarianos e de câncer colorretal em veganos pode estar associado a deficiências de micronutrientes, como vitaminas do complexo B e minerais como o zinco. Na população do Reino Unido, um dos países onde a pesquisa foi conduzida, a ingestão de cálcio por adeptos de dietas baseadas

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Segunda-feira, 23 ASSOBIOS E CANTOS

Embora os cavalos domesticados convivam com os humanos há mais de 4 mil anos, a comunicação vocal desses animais ainda é pouco compreendida. Agora, um artigo publicado na revista *Current Biology*, da Cell Press, mostra que o relincho de um cavalo é uma mistura incomum e peculiar de sons. Os pesquisadores demonstraram como eles produzem ruídos de alta frequência que desafiam seu grande porte, ao mesmo tempo que emitem tons mais graves: assobiam pela laringe enquanto vibram as pregas vocais, como uma pessoa faz ao cantar. De acordo com a equipe da Universidade de Copenhague, que realizou o trabalho, os equinos, provavelmente, desenvolveram essas vocalizações para transmitir múltiplas mensagens uns aos outros simultaneamente.

Terça-feira, 24 O MONGE ROBÔ

Pesquisadores japoneses apresentaram um monge robótico movido por inteligência artificial (IA), capaz, segundo eles, de dar conselhos espirituais. Batizado de Buddhroid, o pequeno humanoide bípede foi treinado em escrituras budistas e pode responder a perguntas que os fiéis, às vezes, não ousam fazer a uma pessoa, destacou a equipe da Universidade de Kyoto, no oeste do Japão. O protótipo tem a habilidade de se comunicar por voz. “No futuro, é possível que auxiliem ou substituam alguns dos rituais religiosos tradicionalmente realizados por monges humanos”, afirmou a universidade em um comunicado. Buddhroid é a criação mais recente de Seiji Kumagai, professor no Instituto para o Futuro da Sociedade Humana da instituição universitária. Utilizando modelos da empresa americana OpenAI (ChatGPT) e outros, ele já havia trabalhado em chatbots religiosos como o “BuddhaBot” ou um bot de catecismo.

AFP PHOTO / EUROPEAN SOUTHERN OBSERVATORY



Quarta-feira, 25 A QUÍMICA DAS ESTRELAS

Cientistas conseguiram observar pela primeira vez em detalhe a zona central da Via Láctea, onde a formação de estrelas pode oferecer pistas para compreender as origens do Universo. Trata-se de uma imagem gigantesca que abrange uma região de 650 anos-luz e mostra “uma complexa rede de filamentos de gás cósmico com um nível de detalhe sem precedentes”, indicou em comunicado o Observatório Europeu Austral (ESO). A imagem é composta por um conjunto de observações captadas pelas 66 antenas milimétricas e submilimétricas que formam o Alma, um radiotelescópio gigante situado no deserto do Atacama, no Chile, e administrado pelo ESO, pelos Estados Unidos e pelo Japão. No centro dela está a Zona Molecular Central (CMZ, na sigla em inglês), um local “de extremos, invisível aos nossos olhos, mas agora revelado com extraordinário nível de detalhe”, explicou a astrônoma Ashley Barnes.

Quinta-feira, 26 GENÉTICA DE 3 MIL ANOS

Desde o fim da Idade do Bronze até os dias de hoje, a cabra irlandesa antiga carrega 3 mil anos de história, mostra um novo estudo liderado pelo University College Dublin, em colaboração com a Queen's University Belfast e parceiros internacionais. Passado todo esse tempo, o animal ainda compartilha uma ligação genética com os mamíferos daqueles tempos, de acordo com a pesquisa biomolecular e arqueológica, publicada no *Journal of Archaeological Science*, que reformula a compreensão do passado agrícola da Irlanda e apoia a conservação da cabra irlandesa antiga como um elo vivo com as antigas comunidades agrícolas. Os pesquisadores analisaram restos mortais de animais encontrados no forte de Haughey's Fort, no Condado de Armagh, datados de cerca de 1100 a 900a.C., e na cidade medieval de Carrickfergus, no Condado de Antrim.

Old Irish Goat Society/Divulgação

