

Mulheres que bebem chá verde têm risco menor de câncer, diz pesquisa

As mulheres mais velhas que bebem regularmente chá verde podem ter menos riscos de desenvolver **câncer** de cólon, estômago e garganta do que as mulheres que não o fazem, de acordo com um estudo canadense que acompanhou milhares de mulheres chinesas por mais de uma década.

Os pesquisadores, cujo relatório foi publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, constataram que das mais de 69.000 mulheres, aquelas que bebiam chá verde pelo menos três vezes por semana tinham 14 % menos probabilidade de desenvolver um *câncer* do sistema digestivo.

Estudos anteriores obtiveram conclusões conflitantes sobre o menor risco de câncer dos consumidores de chá verde.

“Neste grande estudo de grupo prospectivo, o consumo de chá foi associado a um risco reduzido de câncer colorretal e de estômago/esôfago em mulheres chinesas”, escreveu o líder do estudo Wei Zheng, que lidera o setor de epidemiologia na *Vanderbilt University School of Medicine*, em Nashville, e seus colegas.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Ninguém pode dizer se o chá verde em si é a razão, uma vez que os amantes do chá verde muitas vezes são mais preocupados com a saúde em geral. Mas o estudo tentou levar isso em conta, disse Zheng.

Nenhuma das mulheres fumava ou bebia álcool regularmente, e os pesquisadores também coletaram informações sobre suas dietas, hábitos de exercício, peso e histórico médico.

Ainda assim, mesmo com todas essas coisas contabilizadas, os hábitos de consumo de chá das mulheres permaneceram ligados a seus riscos de câncer, observou Zheng embora este tipo de estudo não possa comprovar causa e efeito.

Poucos estudos clínicos avaliaram se o chá verde pode reduzir os riscos de câncer, e os resultados têm sido inconsistentes, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer.

Há “fortes indícios” de pesquisa de laboratório em animais e em células humanas de que o chá verde tem potencial para combater o câncer, escreveu a equipe de Zheng.

Para o estudo, Zheng e seus colegas usaram dados de um estudo de saúde de longa duração de mais de 69.000 mulheres chinesas de meia-idade e mais velhas. Mais de 19.000 foram consideradas consumidoras regulares de chá verde, bebendo mais de três vezes por semana.

Ao longo de 11 anos, 1.255 mulheres desenvolveram câncer do sistema digestivo. Em geral, os riscos

eram um pouco mais baixos quando uma mulher bebia chá verde com frequência e durante muito tempo.

Por exemplo, mulheres que disseram que bebiam regularmente chá verde por pelo menos 20 anos tinham 27 % menos probabilidade de desenvolver qualquer tipo de câncer do sistema digestivo do que as que não consumiam. E elas tinham 29 por cento menos probabilidade de desenvolver câncer colorretal.

O chá verde contém certas substâncias antioxidantes, particularmente um composto conhecido como EGCG, que podem evitar o dano das células do corpo, que poderia levar ao câncer e outras doenças.

Nada disso prova que as pessoas devem começar a beber chá verde para impedir o câncer.

As mulheres que bebiam uma grande quantidade de chá verde no estudo também eram mais jovens, comiam mais frutas, legumes e vegetais, exercitavam-se mais e tinham emprego de renda mais alta. Os pesquisadores fizeram ajustes para essas diferenças, mas, escreveram, é impossível considerar perfeitamente tudo.

Fonte: Correio do Brasil (com informações da Reuters)