

Estudo aponta que antioxidantes não contribuem no combate ao câncer



Os **antioxidantes**, muito populares nas últimas décadas entre as pessoas preocupadas com a saúde, aceleram a progressão do **câncer de pulmão** em roedores e **não trazem benefícios para as pessoas saudáveis**, aponta artigo publicado, na quarta-feira (29), pela revista *Science Translational*.

"Os antioxidantes são utilizados amplamente para proteger as células dos danos induzidos pelas espécies reativas de oxigênio", explicaram os pesquisadores liderados por Volkan Sayin, da Universidade de Gotemburgo, na Suécia.

"O conceito de que os antioxidantes podem ajudar a combater o câncer está profundamente enraizado na população em geral, promovido pela indústria dos suplementos alimentícios e sustentado por alguns estudos científicos", acrescentou o artigo. Mas as provas clínicas "deram resultados incoerentes", disse.

As substâncias químicas conhecidas como antioxidantes **retardam alguns tipos de danos celulares** impedindo a acumulação de moléculas das espécies reativas de oxigênio (ERO) que podem danificar as células.

Entre esses antioxidantes estão a **vitamina A**, que pode ser obtida através do consumo de **cenoura, abóbora, brócolis, batata doce, tomate, couve, melão, pêsego**, entre outros alimentos; e **vitamina C**, presente em **laranjas, limas, limões, pimentões, vegetais com folhas verdes e morangos**.

Já a **vitamina E** está presente nas **frutas secas e sementes, grãos integrais, óleos vegetais e óleo de fígado**. Outro antioxidante conhecido, o selênio, pode ser obtido da carne de peixe e frutos do mar, carne vermelha, ovos, frango e alho.

VENDAS DE SUPLEMENTOS EM ALTA

Nas últimas décadas, a venda de suplementos alimentares com antioxidantes se transformou em um grande negócio e uma análise feita em 2009 pela Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição determinou que nos Estados Unidos, estes produtos fornecem 54% da vitamina C, 64% da vitamina E, 14% de caroteno alfa e beta, e 11% de selênio, entre os adultos.

Segundo os Institutos Nacionais de Saúde, as **altas doses de suplementos de antioxidantes podem ser danosas em alguns casos**. Por exemplo, certos estudos relacionaram o uso de suplementos com altas doses de betacaroteno com um maior risco de câncer de pulmão nos fumantes, e os suplementos com altas doses de vitamina E com o risco de acidente vascular cerebral (AVC) e câncer de próstata.

O estudo sueco apontou que os antioxidantes aceleram a progressão do câncer de pulmão em ratos de

PESQUISA

Postado em 30/01/2014

laboratório e em linhagens de células humanas. Os autores usaram doses de vitamina E e acetilcisteína normais na dieta diária. Os humanos normalmente recebem estes suplementos de forma inalável, mas aos ratos os mesmos foram administrados por via oral.

Quando os ratos com câncer de pulmão em seus períodos iniciais receberam antioxidante o crescimento de seus tumores se acelerou e estes se tornaram mais invasivos. O câncer matou os ratos de forma duas vezes mais rápida que nas cobaias que não receberam antioxidantes.

As conclusões do estudo indicam que as pessoas que têm pequenos tumores não diagnosticados no pulmão (isso é possível em qualquer pessoa, mas mais provável nos fumantes) deveriam evitar os suplementos de antioxidantes.

Fonte: EFE