

Vínculo entre dieta e câncer não é tão claro como se pensava, diz cientista



Dar uma passada numa livraria ou navegar pela internet pode deixar a impressão que **evitar o câncer** é praticamente uma questão de observar o que se come. Várias fontes promovem os poderes protetores das "supercomidas", ricas em antioxidantes e outros fitoquímicos ou aconselham os leitores a copiar as dietas de camponeses chineses ou dos moradores das cavernas do Paleolítico.

Porém, existe uma divisão gritante entre o folclore nutricional e a ciência. Durante as últimas duas décadas a ligação entre os alimentos que ingerimos e a anarquia celular chamada câncer tem sido desemaranhada fio a fio.

Esse mês, no encontro anual da Associação Americana para a Pesquisa do Câncer, evento enorme que atraiu mais de 18.500 pesquisadores e outros profissionais, os resultados mais recentes sobre **dieta e câncer** ficaram relegados a uma só sessão de pôsteres e algumas apresentações isoladas. Havia indícios de que o **café** pode reduzir o risco de alguns tipos de câncer e mais estudos sobre os possíveis efeitos da **vitamina D**. Tirando isso, não havia muito a ser dito.

Na sessão plenária de abertura, Walter C. Willett, epidemiologista de Harvard que passou muitos anos estudando o câncer e a nutrição, soou quase pesaroso ao informar o *status* da situação. Embora seja verdade para outras doenças, quando se trata do câncer **existem poucas provas de que frutas e verduras protejam ou que alimentos gordurosos sejam ruins**.

Tudo que pode ser dito com alguma certeza é que controlar a obesidade é importante, da mesma forma que para doença cardíaca, diabetes do tipo dois, hipertensão, derrame e outras ameaças à vida. Evitar o excesso de álcool tem benefícios claros. Porém, a menos que a pessoa esteja extremamente desnutrida, a influência de alimentos específicos é tão pequena que o sinal facilmente se perde em meio ao ruído.

A situação parecia muito diferente de 1997, quando o Fundo Mundial de Pesquisa Contra o Câncer e a Associação Americana para a Pesquisa do Câncer publicaram um relatório, grosso como uma lista telefônica, concluindo que dietas ricas em frutas e hortaliças podem reduzir o risco total da incidência de câncer em mais de 20%.

Após analisar mais de quatro mil estudos, os autores estavam convencidos de que os vegetais verdes evitavam câncer de pulmão e de estômago. O câncer de intestino e de tireoide pode ser evitado por brócolis, repolho e couve-de-bruxelas. Cebola, tomate, alho, cenoura e frutas cítricas pareciam desempenhar papéis importantes.

Em 2007, um grande acompanhamento **reverteu** todas as descobertas. Embora alguns tipos de hortifrútis possam ter benefícios sutis, os autores concluíram que "em nenhum caso existe prova de uma proteção eficaz".

PESQUISA

Postado em 30/04/2014

O motivo para essa mudança se deu mais por meio da **epidemiologia**. Os primeiros estudos tendiam a ser "retrospectivos", valendo-se da memória das pessoas sobre sua dieta alimentar de um passado distante. Esses resultados foram derrubados por protocolos "prospectivos" nos quais a saúde de grandes fatias da população foi acompanhada em tempo real.

[Leia mais...](#)

Fonte: *The New York Times*