

Estudo nos EUA liga carne vermelha a risco de câncer de mama



Comer muita carne vermelha no início da vida adulta pode aumentar ligeiramente o **risco de câncer de mama**, de acordo com um estudo realizado nos Estados Unidos. Pesquisadores de Harvard dizem que substituir a carne vermelha por uma combinação de **feijões, ervilhas e lentilhas, aves, nozes e peixe** pode reduzir o risco da doença em mulheres mais jovens.

Mas especialistas britânicos pedem cautela, dizendo que outros estudos não mostraram ligação clara entre carne vermelha e câncer de mama. Pesquisas anteriores demonstraram que a ingestão de grande quantidade de carne vermelha e processada provavelmente aumenta o risco de câncer de intestino.

Os novos dados vêm de um estudo realizado nos Estados Unidos acompanhando a saúde de 89 mil mulheres com idades entre 24 a 43.

A equipe, liderada pela Escola de Saúde Pública de Harvard, analisou a dieta de quase 3 mil mulheres que desenvolveram câncer de mama.

'Ingestão elevada de carne vermelha no início da idade adulta pode ser um fator de risco para o câncer de mama', eles relatam na revista *British Medical Journal*. Os próprios cientistas de Harvard, porém, descreveram o risco como 'pequeno'.

O epidemiologista da Universidade de Oxford Tim Key disse que o estudo americano descobriu 'apenas um elo fraco' entre comer carne vermelha e câncer de mama, o que não era forte o suficiente para mudar a evidência apontada em estudos anteriores de que não há ligação definitiva entre a dois.

"As mulheres podem reduzir o risco de câncer de mama mantendo um peso saudável, ingerindo menos álcool e praticando exercícios, e não é uma má ideia trocar um pouco de carne vermelha - que está ligada ao câncer de intestino - por carne branca, feijão ou peixe", acrescentou.

Segundo a diretora da Unidade de Epidemiologia do Câncer da mesma universidade, Valerie Beral, dezenas de estudos já investigaram o risco de câncer de mama associado com a dieta.

"A totalidade da evidência disponível indica que o consumo de carne vermelha tem pouco ou nenhum efeito sobre o risco de câncer de mama, por isso os resultados de um único estudo não podem ser considerados isoladamente", disse ela.

Evidências demonstram que provavelmente há uma relação entre comer muita carne vermelha e processada e o risco de **câncer de intestino**.

O Ministério da Saúde britânico recomenda que pessoas que comem mais do que 90 gramas (peso

PESQUISA

Postado em 12/06/2014

cozido) de carne vermelha e processada por dia devem reduzir a porção para 70 gramas.

Fonte: BBC