

## Dieta evita câncer após a menopausa

Cientistas estimam que 25% dos cânceres são causados pelo sobrepeso, pela obesidade e pelo estilo de vida sedentário. Fatores de risco particularmente comuns em mulheres mais velhas. Em média, o aumento de cinco quilos na massa corporal pode estar associado ao crescimento de 12% da chance de mulheres que estão na pós-menopausa terem **câncer de mama**, segundo estudo publicado na revista científica The Lancet, em 2008.

Com base nesse cenário, pesquisadores do Centro de Pesquisa em Câncer Fred Hutchinson, de Seattle, nos Estados Unidos, concluíram que a dieta é a melhor alternativa para perder peso e, conseqüentemente, reduzir o risco de tumores malignos em quem já passou do **climatério**. A relação estabelecida no estudo entre obesidade e alimentação inadequada pode ser um indicador de que essas duas condições afetam o risco de câncer por meio de vários mecanismos, incluindo as inflamações provocadas no corpo pelo excesso de peso.

### MUTAÇÃO DE GENES

Os danos repetidos no tecido humano, produzidos pela reação de espécies de nitrogênio e de oxigênio à inflamação, induzem à deteriorização do DNA e à mutação de genes, podendo dar início à carcinogênese, processo pelo qual uma célula normal se torna **cancerígena**. Biomarcadores inflamatórios, como o C-reactive protein (CRP) e o interleukin-6 (IL-6), indicam essa condição.

Por meio da análise desses elementos, a equipe comandada por Anne McTiernan conseguiu estabelecer a relação entre tumores malignos e a alimentação mais saudável. “A idade e a obesidade avançadas são fatores de risco para vários cânceres que afetam as mulheres, incluindo o de cólon, o de pâncreas e nos rins. Sendo assim, as intervenções para perder peso podem ser importantes para reduzir o risco de vários cânceres nesse público”, considera Anne.

### SOBRE A PESQUISA

O estudo, intitulado “The nutrition and exercise for women”, foi realizado entre 2005 e 2009. Os pesquisadores escolheram 439 participantes que estavam na pós-menopausa, não faziam terapia de reposição hormonal, e não tinham histórico familiar de câncer de mama, doenças cardiovasculares ou de diabetes, entre outras complicações médicas.

As participantes formaram quatro grupos. O primeiro, com 118 mulheres, adotou uma dieta com restrições calóricas. Outras 117 mulheres fizeram exercícios aeróbicos, com intensidade moderada e avançada, por cerca de 45 minutos diários. O terceiro grupo, formado por 117 pessoas, combinou dieta e exercícios. O último, com 87 colaboradoras, não fez dieta nem exercício.

Depois de um ano de acompanhamento, houve redução do peso por meio da dieta, com ou sem exercício, produzindo uma queda também em vários biomarcadores de inflamação. “Os grupos que tiveram restrição calórica por meio da dieta experimentaram a perda de 9% a 11% de peso. Esses resultados

sugerem que até uma quantidade modesta de perda de peso pode ter efeitos benéficos nos biomarcadores inflamatórios, que podem impactar na redução de risco de vários tipos de câncer em mulheres com sobrepeso ou obesas”, avalia a pesquisadora.

Anne revela que uma revisão de 33 estudos de intervenção descobriu que um quilo de peso perdido corresponde a 0,13 mg/L de redução do C-reative protein. “Um número pequeno de estudos já investigou os efeitos do emagrecimento por meio da alimentação e da atividade física nos biomarcadores inflamatórios. Uma pesquisa de 18 meses com 316 idosos obesos ou com sobrepeso que fizeram dieta, mas nenhum exercício, reduziu o CRP e o IL-6 particularmente em homens. Esses resultados são parecidos com a descoberta no nosso estudo”.

### **IMC ATÉ 25**

A oncologista Ilana Zalcborg pondera que mais de um terço das mortes podem ser atribuídos aos hábitos alimentares inadequados e à limitada prática de atividade física. “Entretanto, várias questões relacionadas à nutrição e ao câncer são controvertidas, uma vez que os resultados dos estudos publicados não são consistentes. Os diversos nutrientes costumam ser avaliados isoladamente e o resultado é uma simplificação excessiva diante da complexidade da dieta e dos padrões alimentares”, avalia.

Ilana afirma, no entanto, que o estudo do Centro de Pesquisa em Câncer Fred Hutchinson é bem fundamentado “com a utilização de um corte bastante razoável e pacientes acompanhados de acordo com uma linha de tempo, além do uso de marcadores bastante estabelecidos”. Segundo a oncologista, para reduzir o risco de câncer, o índice de massa corporal (IMC) deve ser mantido abaixo de 25. Esse nível, reforça ela, é mais facilmente atingido quando a prática de exercícios físicos junta-se à dieta contra a obesidade. “As recomendações mais recentes para adultos indicam a necessidade de um mínimo de 150 minutos de atividade moderadamente intensa ou 75 minutos de atividade intensa distribuídos ao longo da semana. A atividade física deve ser estimulada também entre as crianças. Sessenta minutos de atividade moderada ou vigorosa com pelo menos três dias de atividade vigorosa devem fazer parte da rotina diária”, destaca.

### **EFEITOS TAMBÉM NA AUTOESTIMA**

Uma pesquisa conduzida pela Universidade de Alberta, no Canadá, compilou e revisou uma série de estudos que relacionam o câncer à prática de exercício físico. O apanhado de documentos ressalta os efeitos benéficos da atividade para prevenir a doença, durante o tratamento e após a cura. “Vários estudos sugerem que o exercício pode ser uma intervenção efetiva para aumentar a qualidade de vida em sobreviventes do câncer”, diz Kerry Courneya, principal autor do estudo.

O pesquisador também estudou o efeito dos exercícios durante quimioterapia contra tumores de mama. Depois de acompanhar 242 pacientes, ele concluiu que os exercícios aeróbicos e de resistência melhoraram a autoestima, o preparo físico e a composição do corpo. “As atividades ajudaram ainda a completar a quimioterapia sem causar linfedema ou eventos adversos”, acrescenta Courneya, citando um estudo publicado, em 2009, na revista *The New England Journal of Medicine*. O linfedema é a retenção de líquidos causada pelo acúmulo anormal de proteínas nos tecidos do corpo. Ele ocorre, com maior frequência, em casos posteriores à cirurgia para a retirada da mama. De acordo com a pesquisa

de 2009, fazer atividades físicas no período de um ano ajuda a diminuir o linfedema e reduzir em até 5% os problemas com inchaço nos braços.

**Fonte: Estado de Minas**