

# Alimentos podem combater o câncer

O interior dos vegetais pode esconder a chave da prevenção de muitas doenças, até do câncer. Nos Estados Unidos, um projeto criado pelo Instituto Nacional do Câncer vai traçar um verdadeiro perfil dos alimentos, para descobrir substâncias anticancerígenas potenciais. Estão sendo estudados vegetais tão específicos quanto a raiz de alcaçuz, linhaça, alho, soja e salsa. A atenção se concentra nos fitoterápicos, substâncias vegetais que combatem as infecções. Os pesquisadores suspeitam que elas também podem combater células cancerosas.

Até recentemente a relação entre dieta e câncer se baseava apenas em estudos de hábitos alimentares de algumas sociedades, para correlacionar o que as pessoas mais comiam com as formas de câncer predominantes. Foi desse modo que o Ministério da Saúde, no Brasil, elaborou um cardápio preventivo de câncer, lançado ano passado pelo Programa de Oncologia, no Rio. Agora, os médicos buscam os exatos componentes dos alimentos que podem diminuir ou aumentar os riscos de câncer.

O trabalho é promissor, mas complicado. Primeiro, os cientistas precisam isolar, entre as milhares de substâncias no interior dos vegetais, aquelas associadas ao câncer. De-

pois, descrever os mecanismos pelos quais elas atuam no aparecimento da doença. Será preciso também levantar a quantidade do alimento e da substância necessárias para produzir o efeito maligno.

A Academia Nacional de Ciências estima que 35% de todas as mortes por câncer estão relacionadas com a alimentação. De acordo com o Instituto Americano de Pesquisa para o Câncer, cerca de 40% de todos os casos da doença que atingem os homens e 60% de todos os que afetam as mulheres são associados à dieta.

Hoje, está comprovado que as formas de câncer mais relacionadas com a alimentação são as que atingem o esôfago, estômago, reto e cólon e as que aparecem por causa de problemas hormonais, como o câncer de mama, do endométrio e da próstata.

Mas ainda será preciso esperar muito até que a ciência consiga descobrir os mecanismos anticâncer dos alimentos. Mas já há evidências suficientes que uma dieta rica em frutas, vegetais e grãos integrais e pobre em gorduras e calorias é a melhor recomendação para combater o câncer. "De qualquer maneira, com uma dieta dessas, ninguém pode se prejudicar", diz David Nixon, da Sociedade Americana de Cancerologia.

+

## O QUE AJUDA A PREVENIR

Até que a ciência decida se vale a pena comer quilos de raiz de alcaçuz ou de salsa para prevenir o câncer, o melhor é incluir na dieta os alimentos que comprovadamente diminuem os riscos da doença:

■ **Vegetais amarelados** — Eles contêm betacaroteno, um pigmento encontrado na cenoura, batata, abóbora, espinafre, brócolis e em frutas como abacaxi e pêssego. O betacaroteno atua como antioxidante, estabilizando o papel destrutivo de partículas chamadas radicais livres, que atacam as células, tornando-as suscetíveis ao descontrole genético que causa o câncer. Estudos já demonstraram que consumir muito betacaroteno é bom para prevenir o câncer de pele, de pulmão e de mama.

■ **Laranja e folhas** — Como o betacaroteno, a vitamina C também atua como antioxidante, protegendo as células contra os radicais livres. Tudo indica que é excelente para diminuir os riscos de câncer de estômago e de esôfago. Além da laranja, a vitamina C está presente em grande quantidade no espinafre, goiaba, limão e frutas cítricas, em geral. Alface e semelhantes, como couve-flor e brócolis, podem proteger contra o câncer de cólon.

■ **Alho e cebola** — O alho parece ter grande potencial para prevenir os riscos do câncer. Um estudo feito na China, pelos americanos, mostra que os chineses que comem grande quantidade de alho — cerca de 10 colheres de chá por dia — têm taxas menores de câncer de estômago, o mais comum nesta população. Já foram descobertas mais de 30 possíveis substâncias anticancerígenas na família da cebola. A hipótese é de que estas substâncias aceleram a habilidade do fígado em se livrar de elementos potencialmente causadores do câncer.

■ **Fibras** — Estudos mostram que quem consome muitos alimentos ricos em fibras sofre menos com o câncer de cólon. Apesar disso, alguns pesquisadores acreditam que não são as fibras em si que diminuem a ocorrência do câncer. Como dietas ricas em fibras geralmente incluem muitas frutas e vegetais, menor consumo de gordura animal e calorias, pode ser que esteja nessa associação o motivo da redução do câncer. As fibras que oferecem maior proteção são as insolúveis, obtidas do trigo integral. Há evidências que o trigo integral protege contra o câncer de mama.

## O QUE NÃO SE DEVE COMER

As pesquisas mostram que a carne animal é o alimento que tem o maior potencial para causar problemas de saúde ao ser humano. Por uma questão essencial: a carne contém gordura, e aí reside seu efeito prejudicial. Além dela, outros produtos devem ser eliminados da dieta cotidiana — ou reduzido ao máximo —, para eliminar os riscos de câncer:

■ **Gordura em geral** — Aumenta os níveis de colesterol (que afeta o coração), gera radicais livres (partículas que atacam as células), leva à obesidade e cria condições favoráveis ao desenvolvimento do câncer. Parece ter correlação com as formas da doença causadas por problemas hormonais. Nos casos do câncer de mama e de ovário, a gordura da dieta alimentar favorece o aumento dos níveis de estrogênio na mulher, uma das principais causas para as duas formas de câncer. A associação com a gordura também é forte nos casos de câncer de cólon e de reto. A gordura parece aumentar a secreção de bile no cólon. Bile e gordura, juntas, formam substâncias químicas que contribuem para o desenvolvimento do câncer. Mas, de qualquer forma, o papel da gordura na formação do câncer ainda é controvérsio, pois não há estudos que tenham comprovado a atuação direta da gordura no aparecimento dos tumores.

■ **Calorias** — Independente da gordura, o nutriente mais calórico que existe, o consumo exagerado de calorias parece estar relacionado com o câncer de mama e de cólon. Quanto maior o número de calorias que uma pessoa consome, e quanto mais gorda ela estiver, maior o número de células do corpo que precisam se dividir e se multiplicar para manter o corpo, tornando-se suscetíveis a uma transformação maligna (o câncer se caracteriza justamente pela multiplicação muito acelerada e irrefreada de células, por descontrole genético). A obesidade é um fator de risco sério para várias formas de câncer.

■ **Álcool** — O consumo exagerado de álcool contribui para o câncer de boca e de garganta, especialmente quando bebedores inveterados também são fumantes. Alguns estudos mostraram a associação entre o álcool e o câncer de mama. Apesar disso, as evidências são ainda discutidas.

■ **Nitritos** — A grande queda do número de casos de câncer de estômago nos EUA, no último século, foi relacionada aos avanços na refrigeração e na conservação da comida, fator que diminuiu o consumo de picles e alimentos em conserva salgada, com adição de nitritos.