

Câncer

A soja e a radioterapia

Estudos avaliam o potencial da soja em complementar o tratamento dos pacientes

O câncer era considerado no passado como uma doença típica de países de alta renda. No entanto, nas últimas quatro décadas, os países em desenvolvimento têm registrado elevados números de casos desta doença, ganhando dimensões cada vez maiores. Hoje, o câncer é considerado como um problema sério de saúde pública mundial.

É evidente que nos últimos anos o Brasil passou por um processo de mudança no seu perfil epidemiológico, sendo que os fatores relacionados a esse processo estão ligados principalmente com a intensa exposição aos agentes cancerígenos, fatores de riscos próprios do mundo contemporâneo. Além disso, fatores como o prolongamento da expectativa de vida e o envelhecimento populacional, acarretados por uma melhoria das condições sociais e econômicas, evolução da medicina e diminuição do número médio de filhos, também contribuíram para o perfil atual de saúde dos brasileiros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2030 teremos a incidência de cerca de 27 milhões de novos casos de câncer, 17 milhões de mortes e 75 milhões de pessoas vivas, anualmente, com esta doença. No Brasil, as estimativas também não são animadoras. A carga nacional para o ano de 2014, válida também para o ano de 2015, é de aproximadamente 576 mil novos casos.

Atualmente, já existem diversos tratamentos para o câncer, os quais possuem como objetivo a cura, o prolongamento da vida útil e a melhoria da qualidade de vida. As três principais formas de tratamento desta doença são a quimioterapia, radioterapia e a cirurgia. A radioterapia é um tratamento convencional que apresenta resultados satisfatórios. No entanto, um número significativo de casos pode apresentar resistência a esse tratamento ou os tumores voltarem a se desenvolver, o que pode acarretar em tumores avançados ou em metástases. Dessa forma, a busca por alternativas que tenham como objetivo auxiliar no controle do câncer e que sejam menos tóxicas, reduzindo consequentemente os efeitos colaterais deste tratamento, é muito importante e tem sido extensivamente estudada.

Diversos estudos já comprovam que a dieta pode influenciar diretamente no desenvol-



Grão é rico em compostos bioativos, destacando-se as isoflavonas, compostos fenólicos distribuídas na planta

vimento, na progressão, na metástase e na mortalidade do câncer. Alimentos como o brócolis, couve, cúrcuma, chá verde, tomate, uva e soja já foram estudados e demonstraram resultados satisfatórios para prevenir ou retardar o desenvolvimento do câncer.

Na nossa conversa de hoje abordaremos um pouco mais da soja e os benefícios que este grão pode trazer à nossa saúde. A soja é uma cultura milenar. Este grão já faz parte da cultura do Sudeste da Ásia há quase dois milênios. Sua importância na alimentação da antiga civilização chinesa era tão valorizada que a soja, juntamente ao trigo, arroz, centeio e milho, era considerada um grão sagrado, com direito a cerimônias ritualísticas na época da semeadura e da colheita.

No ocidente, este grão passou a ser utilizado somente na segunda metade do século XIX, mesma época em que os chineses migraram para os EUA. Já no Brasil, a soja foi trazida por Gustavo Dutra, professor da Escola de Agronomia da Bahia, o qual realizou os primeiros estudos com este cultivo.

Inicialmente, a soja ganhou elevado destaque devido à sua composição nutricional. Este grão é rico em gorduras, vitaminas, minerais e possui ainda alto teor de proteínas de boa qualidade. O conteúdo



A soja é uma cultura milenar: no Brasil, foi trazida por Gustavo Dutra

proteico (38-40%) deste grão é duas vezes superior ao da carne, quatro vezes ao dos ovos, trigo e outros cereais, cinco vezes ao do pão e doze vezes ao do leite. Sua qualidade se assemelha com a da carne, no entanto, apresenta a vantagem de não conter colesterol, superando em qualidade as outras proteínas vegetais.

Porém, a riqueza da soja não para por aí, este grão também é rico em compostos bioati-

vos, destacando-se as isoflavonas, compostos fenólicos que se encontram distribuídos amplamente nas leguminosas, sendo a soja a que possui maior quantidade. Estes compostos bioativos, principalmente a genisteína e daidzeína, são também conhecidos como fitoestrógenos, uma vez que possuem estruturas que se assemelham ao estrógeno humano.

Diversas pesquisas já com-

provaram que as isoflavonas promovem diversos benefícios à saúde, os quais podemos citar a prevenção e o tratamento de doenças cardiovasculares, osteoporose, alívio dos sintomas indesejáveis da pré e pós-menopausa e câncer, principalmente aos relacionados a hormônios (câncer de mama e de próstata).

Mais especificamente para o câncer, as isoflavonas presentes na soja agem de diferentes maneiras, como por exemplo, provocando a inibição da atividade de enzimas que controlam o crescimento das células cancerígenas, inibição da formação de novos vasos sanguíneos para a nutrição do tumor, atividade antioxidante inibindo a formação de radicais livres e a indução da morte das células cancerígenas.

Além de todos esses mecanismos, estes compostos apresentam como vantagem o fato de não serem tóxicos, sendo, portanto, seguros ao consumo humano. Diante de todas estas evidências, diversos pesquisadores têm focado seus estudos para o potencial da soja em complementar o tratamento dos pacientes que fazem radioterapia, uma vez que seus compostos bioativos são promissores em aumentar a resposta positiva ao tratamento.

Sabe-se, atualmente, que a radioterapia além de afetar as células cancerígenas, também age nas células normais, acarretando no desenvolvimento de diversos efeitos colaterais. Pensando nisso, os pesquisadores também têm comprovado que devido ao potencial antioxidante das isoflavonas da soja, estas podem reduzir a lesão das células normais pela radiação, aliviando consequentemente os sintomas adversos deste tratamento.

Apesar de alguns estudos já relatarem todos os benefícios da interação entre a soja e a radioterapia, ainda há a necessidade de estudos mais aprofundados para fornecer com segurança esta relação. No entanto, que a soja é um alimento altamente benéfico à saúde, isso já é comprovado. Sendo assim, não hesite em aderir uma dieta rica com soja!

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.joclemmastrodi.com.br. E-mail: joclemmastrodi@usp.br