



## USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Diário Web

Data: 11/11/2011

Link: <http://www.diarioweb.com.br/novoportal/Noticias/>

Caderno / Página: - / -

Assunto: Alguns alimentos combatem a aparecimento de câncer

## Alguns alimentos combatem o aparecimento de câncer

Divulgação



Com vegetais, frutas e hortaliças no prato, não vai sobrar muito espaço para as gorduras, por exemplo, um dos principais vilões no combate a alguns tipos de câncer

Os alimentos não fazem milagres, mas a ciência investiga os benefícios que eles trazem para nossa saúde, principalmente sua ação contra o câncer. A constatação é de que uma dieta balanceada afasta a ameaça de vários tumores. Isso sem contar que, ao incluir vegetais, frutas e hortaliças no prato, não irá sobrar muito espaço para as gorduras, que estão ligadas ao surgimento da doença.

“Trabalhamos para motivar as pessoas a consumir frutas, verduras e legumes, que são ricos em vitaminas, sais minerais e outros fitoquímicos importantes na prevenção principalmente do câncer”, diz a nutricionista Maria José Pupin Jafelice. Também as fibras não podem faltar em qualquer dieta quando o assunto é prevenção de qualquer tipo de câncer. “Uma dica é diversificar as cores dos alimentos para se beneficiar de todos os fitonutrientes específicos em cada um deles”, diz a nutricionista Flávia Pinto César.

### Fonte:

Laticínios Atilatte, [www.atilatte.com.br](http://www.atilatte.com.br)

Joclem Mastrodi Salgado, pesquisadora da Esalq/USP, [jmsalgad@esalq.usp.br](mailto:jmsalgad@esalq.usp.br)

Luciana Yuki Tomita, pesquisadora da Unifesp, [luciana.tomita@unifesp.com.br](mailto:luciana.tomita@unifesp.com.br)

Maria José Pupin Jafelice, nutricionista, (17) 3227-0002

Flávia Pinto César, nutricionista, (17) 3222-7417

Leia amanhã sobre as frutas do cerrado que ajudam na prevenção de doenças

### Sinal Verde

Entenda como atuam os alimentos na prevenção de variados tipos de câncer

### Câncer colo retal

:: Pesquisas já comprovaram que o consumo de verduras crucíferas como a couve-manteiga e couve-flor

conseguem manter afastado esse tipo de câncer. É o caso de estudo recente feito por pesquisadores da Universidade de Nova Jersey, nos Estados Unidos. O brócolis e a couve-flor fazem parte da mesma família. Os testes foram feitos em ratos. O responsável? O sulforafame, um fitoquímico que protege o organismo contra os radicais livres e poluentes antes que eles ataquem as células saudáveis. “Estudos mostram que a ação das crucíferas vão além do câncer de colo retal”, diz a nutricionista Flávia Pinto Cesar. O efeito do sulforafame é potencializado com a inclusão de fibras no cardápio, como verduras de folhas e frutas cítricas de sobremesa

### **Câncer de mama**

:: A melancia contém fibras poderosas contra esse tipo de câncer. A explicação é que elas passam mais lentamente pelo aparelho digestivo, aumentando a sensação de saciedade, diminuindo a vontade de açúcares e gorduras. O excesso de peso está ligado ao surgimento da doença nas glândulas mamárias, principalmente em mulheres que passaram pela menopausa. Quando há gordura, o corpo também tem matéria-prima à vontade para alimentar o tumor. Se as frutas forem vermelhas, ainda melhor. Elas são ricas em licopeno, um carotenoide que reduz os efeitos dos radicais livres, estimulando o sistema imunológico. Um estudo do Escritório de Avaliação de Saúde e Epidemiologia dos Estados Unidos concluiu que o consumo de licopeno está inversamente associado ao risco de desenvolver câncer de mama

### **Câncer de colo de útero**

:: O mesmo estudo verificou que mulheres que consumiram mais folhas verde-escuras (como agrião, espinafre e couve), vegetais como pimentão e brócolis, além de frutas de cor laranja ou amarela (entre as quais mamão, manga, laranja e acerola), tiveram menor risco de desenvolver a moléstia. A pesquisa foi apresentada em tese de doutorado defendida no Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP) pela nutricionista Luciana Yuki Tomita, pesquisadora do Departamento de Medicina Preventiva da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). O estudo também contou com amostras de sangue de 70% das entrevistadas, com e sem lesão, e observou nas mulheres sadias níveis maiores de licopeno, outro antioxidante encontrado em produtos como o tomate, a melancia e a goiaba. “A cor dos alimentos não é apenas para embelezar. Cada cor fornece uma propriedade funcional e um nutriente específico”, diz Flávia Pinto César

### **Câncer de pulmão**

:: Um estudo recente na Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP) mostrou que a prevenção para o câncer de pulmão pode estar em alimentos como cereais, grãos, carnes e produtos lácteos. Segundo a pesquisa, as vitaminas B6, B9 (folato) e B12 e a metionina (um dos 20 tipos de aminoácidos existentes), ricas nestes alimentos, são eficazes na proteção do órgão respiratório. As principais fontes de vitamina B6 são cereais e grãos, enquanto vitamina B12 e aminoácido metionina estão presentes em carnes e produtos lácteos. Folhas verdes escuras e feijões são fontes de vitamina B9 (folato). Existem ainda evidências de que o alfatocoferol (a forma natural da vitamina E) inibe o crescimento de tumores nestes órgãos. Ele é encontrada de forma abundante no abacate

### **Câncer de próstata**

:: Assim como a cenoura, a abóbora é rica em betacaroteno, que protege contra a ação dos radicais livres. Ela ajuda a restaurar o DNA das células danificadas por agentes químicos, físicos e biológicos. Estudos indicam que o pigmento natural age contra vários tipos de tumor, principalmente mama, cólon e próstata. Isso também graças as kaempferol e o ácido ferrúlico, o licopeno e a quercetina. O licopeno, componente que dá a cor vermelha ao tomate, é o mais eficiente neutralizador de radicais livres de todos os carotenoides e é duas vezes mais eficiente que o betacaroteno. “A atividade antioxidante poderosa do

licopeno confere um alto grau de proteção contra a oxidação do colesterol, um processo que pode influenciar, por exemplo, no câncer de próstata”, diz Jocelem Mastrodi Salgado, professora da Universidade de São Paulo (USP) em Piracicaba

## **Câncer de estômago**

:: Aposte no consumo de um copo diário de iogurte para ajudar a prevenir este tipo de câncer. Uma porção de iogurte apresenta mais de 6 milhões de bactérias probióticas, o que faz deste alimento um poderoso aliado no equilíbrio da flora intestinal, capaz de auxiliar na absorção de nutrientes e prevenir infecções causadas por fungos. O resultado é um intestino regulado e uma pele mais viçosa. Os benefícios foram apontados no livro do médico Nicholas Perricone, “A Dieta Perricone”, que fala sobre os benefícios do iogurte na diminuição dos riscos de câncer e controle do colesterol

## **Sinal Vermelho**

Alimentos que aumentam o risco do câncer

**Bebida alcoólica** - Diversos estudos associam as bebidas ao câncer de boca, esôfago, fígado reto e mama. O Instituto do Câncer dos Estados Unidos recomenda que homens consumam no máximo dois drinques por dia. Mulheres devem beber apenas um. O excesso de álcool danifica o DNA e aumenta a chance do surgimento de células malignas

**Sal** - Ele irrita a mucosa do estômago do aparelho digestivo, provocando lesões que podem evoluir para um câncer. Não se esqueça que ele não está só no saleiro. Fique de olho nos alimentos industrializados, uma vez que o sal também retém muita água e contribui para o aumento da pressão

**Embutidos** - Presunto, salame, mortadela e outros da mesma família que recheiam os sanduíches de grande parte dos brasileiros são grandes vilões quando o assunto é prevenção de câncer. São feitos com carne geralmente gorda e contêm nitratos, aditivos químicos que, no estômago, podem se transformar em nitritos, que se convertem em nitrosaminas, os agentes cancerígenos. A vitamina C evita essa conversão. “Para converter, abuse de frutas cítricas, como a laranja, tangerina, maracujá, caju, limão e abacaxi”, diz a nutricionista Flávia Pinto César

## **Sugestão de leitura sobre alimentos que ajudam a combater o câncer**

“**Dieta, Nutrição e Câncer**” (ed. Atheneu), por Dan Linetzky Waitzberg,

“**Os Alimentos Contra o Câncer**” (ed. Cultrix), por Richard Béliveau e Denis Gingras

“**Câncer: o Poder da Alimentação na Prevenção e Tratamento**”, (ed. Cultrix), por Caroline Bergerot

“**Anticâncer - Prevenir e Vencer Usando Nossas Defesas Humanas**” (ed. Objetiva), por David Servan-schreiber