

CONSUMO DE FIBRAS E CÂNCER DE INTESTINO: REVISÃO DA LITERATURA

Camila de Fátima Reis da Silva^a, Joana Zanotti^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orientador)

Joana Zanotti, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias
do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Neoplasias intestinais. Fibras na Dieta.
Neoplasias do Cólon

INTRODUÇÃO: As neoplasias, mais conhecidas como câncer, são apontadas como a segunda maior causa de morbimortalidade em âmbito global. Algumas pesquisas mostram que no ano de 2030, surgirão 27 milhões de novos casos de câncer, resultando em 17 milhões de óbitos. (INCA, 2016). Sabe-se também, que as doenças crônicas que mais preocupam atualmente estão relacionadas à dieta, portanto, o presente trabalho tem o objetivo de ressaltar a importância do consumo de fibras na prevenção de câncer de intestino. **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** O câncer de intestino é uma neoplasia maligna, considerada uma das únicas possíveis de se fazer prevenção primária. Se localiza no cólon e/ou no reto, tendo como sintomas, dor abdominal intermitente, perda de peso, anorexia, obstrução, perfuração intestinal, sangramento e anemia ferropriva (FELDMAN et al, 2006). O tipo mais comum é o adenocarcinoma, que acomete as porções mais proximais do intestino delgado e, assim como os adenomas, surge das glândulas e mucosas do epitélio, podendo ser uma complicação rara da doença celíaca ou da doença de Crohn. No entanto, fatores genéticos e ambientais também podem estar envolvidos, entre os ambientais, estudos apontam que uma dieta rica em carnes vermelhas, açúcar refinado, alimentos defumados e bebidas alcoólicas e pobre em fibra alimentar pode ser considerado fator de risco. Por isso, quanto mais cedo se tiver o diagnóstico, as chances de cura, serão de 70% a 90% (PINHO, 2016). **MATERIAL E MÉTODOS:** A pesquisa foi realizada a partir das bases de dados do PubMed, foram incluídos estudos publicados de 2008 a 2017. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A importância das fibras na prevenção do câncer de intestino, foi sugerida há mais de três décadas, devido ao grande consumo das mesmas em alguns lugares da África, resultando na baixa da incidência da doença (JACOBS et at, 2006). De acordo com alguns trabalhos científicos, cada

aumento em 13g diárias de fibra resulta na diminuição de 31% as chances de desenvolver câncer de intestino. Em estudo Europeu que envolveu 510.978 indivíduos, com idade entre 25-70 anos, mostrou uma redução do risco de neoplasia colorretal ao redor de 40% quando sujeitos com uma ingestão elevada de fibra alimentar (35g/dia), foram comparados àqueles com menor ingestão (15g/dia). Nesse estudo, o efeito protetor foi referido para todo tipo de fibra ingerida, sugerindo que o tipo e a escolha da fibra talvez sejam irrelevantes em relação aos benefícios observados (BERNAUD, et al. 2013). Outro estudo com 77.445 indivíduos de 10 grandes centros dos Estados Unidos, sem histórico de câncer e com idade entre 55 e 74 anos, com ingestão elevada de fibras alimentares (23,3g/dia), teve como resultado um risco significativamente reduzido de adenoma colorretal distal. Embora a associação não tenha sido estatisticamente significativa para o câncer colorretal, observou-se um risco reduzido de câncer de cólon distal com aumento da ingestão total de fibras (KUNZMANN, et al. 2015). Também, em uma Investigação Prospectiva Europeia sobre Câncer e Nutrição (EPIC), que incluiu 500.000 participantes de 10 países europeus, com o objetivo de resumir os achados publicados até o momento sobre as associações entre o consumo de frutas, vegetais ou fibras e o risco de câncer em 14 locais diferentes, concluiu que uma alta ingestão de cereal está associada a um menor risco de câncer colorretal e outros tipos de câncer gastrointestinal. Por fim, foi realizado um estudo com 992 pacientes com câncer de cólon avançado, que fizeram quimioterapia adjuvante em 1999-2001, e tiveram seu estilo de vida avaliado duas vezes. Foram utilizados os dados com base no Índice de Massa Corporal, atividade física, ingestão de vegetais, frutas, grãos inteiros e carnes vermelhas e processadas. Este estudo concluiu que pacientes com câncer de cólon com peso corporal saudável que praticavam atividade física, comiam uma dieta rica em grãos integrais, vegetais e frutas e bebiam álcool com moderação, tiveram 51% de menor chance de morte devido à recidiva da doença (BLARIGAN, et al 2017). **CONCLUSÃO:** A partir de diversos estudos e pesquisas realizadas nos últimos anos, conclui-se os efeitos da fibra no trato digestório, tendem a reduzir o risco de doenças como o câncer. No entanto, vale ressaltar, que a ingesta não está associada apenas com intuito de evitar doenças, mas a adoção de uma alimentação equilibrada e uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

BERNAUD, Fernanda Sarmiento Rolla; RODRIGUES, Ticiana. **Fibra Alimentar: Ingestão Adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo.** Porto Alegre: UFRGS, 2012. Dissertação (Mestrado em Medicina Interna), Escola de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

BLARIGAN, Erin Val et al. American Cancer Society (ACS) Nutrition and Physical Activity Guidelines after colon cancer diagnosis and disease-free (DFS), recurrence-free (RFS), and overall survival (OS) in CALGB 89803 (Alliance). In: ENCONTRO ANUAL DA ASCO, 35., 207, Alexandria. **Anais...** . Alexandria: Asco University, 2017. p. 1 - 1.

BRADBURY, Kathryn e; APPLEBY, Paul N; KEY, Timothy J. Fruit, vegetable, and fiber intake in relation to cancer risk: findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). **The American Journal Clinical Nutririon**. Rockville, p. 1-5. 11 jun. 2014.

Feldman MIV, Friedman LS, Brandt LJ. **Gastrointestinal and liver disease**. 8.ed. Philadelphia: Elsevier Science; 2006.

FRIEDRICH, Roberta Roggia. **A influência da alimentação no câncer colorretal**. 2008. 51 f. TCC (Graduação) - Curso de Medicina, Medicina Social, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Disponível em: <<http://www.inca.gov.br/estimativa/2016/tabelaestados.asp?UF=BR>>. Acesso em: 15 ago. 2017.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Disponível em: <<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/cancer/site/prevencao-fatores-de-risco/alimentacao>>. Acesso em: 16 ago. 2017.

KUNZMANN, Andrew T et al. Dietary fiber intake and risk of colorectal cancer and incident and recurrent adenoma in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial. **The American Journal Clinical Nutririon**. Rockville, p. 1-10. 12 ago. 2015.

MARTINS, Milton de Arruda et al. **Clínica Médica: Doenças do Aparelho Digestivo Nutrição e Doenças Nutricionais - Volume 4**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2016. p. 733.

PORTO, Celmo Celeno. **Clínica médica na prática diária**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2017.

TEIXEIRA NETO, Faustino. **Nutrição Clínica**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2012. p. 519.