**INFLUÊNCIA DA DIETA MEDITERRÂNEA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER**

Bárbara Gabriela de Carvalho Assis1; Thais Lorrayne da Silva Santos 2; Marcos Antonio Campelo Lopes3; Cristina Carvalho de Melo4.

1,2Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário UNA de Minas Gerais, Contagem, Minas Gerais, Brasil.

3Mestrando em Educação Física pelo Centro Universitário São Judas Tadeu. Mestrando em Science in Emergent Technologies in Education pela Miami University of Science and Technology. Especialista em Prevenção e Reabilitação Cardiovascular. Pós-graduado em Docência no Ensino de Educação Física. Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário UNA e Fisioterapia pelo Centro Universitário de Belo Horizonte. Belo horizonte, Minas Gerais, Brasil.

4Doutoranda em Ciências do Esporte e Mestre em Estudos do Lazer pela UFMG. Especialista em Psicologia do Esporte e Pilates. MBA em Gestão de Projetos. Graduada em Educação Física e Administração. Professora do Centro Universitário UNA. Contagem, Minas Gerais, Brasil.

**Área Temática**: Ciências da Saúde

**E-mail do autor para correspondência**: [barbaramartiniano@hotmail.com](mailto:barbaramartiniano@hotmail.com)

**INTRODUÇÃO:** O câncer é uma doença que está entre as maiores causas de morte no mundo. Existem vários tipos de câncer que se manifestam de formas distintas devido à multiplicação desordenada de células anormais, que não passam pelo processo de apoptose como deveria ocorrer em um ciclo de células normais. Estudos atuais revelam que as células cancerígenas podem afetar não só um tecido específico, mas outros através do processo de metástase. São diversos fatores que podem desencadear o câncer, estando entre eles o alto consumo de alimentos ricos em açúcar, produtos industrializados e ultraprocessados, dieta com baixa ingestão de frutas e vegetais. A dieta mediterrânea tem como conceito um plano de alimentação saudável, com ingestão de alimentos frescos e naturais. Alimentos à base de plantas, como grãos integrais, vegetais, legumes, frutas, nozes, sementes, ervas e especiarias, são a base da dieta. Pesquisas mostram consistentemente que a dieta mediterrânea é eficaz na redução do risco de doenças cardiovasculares e mortalidade geral, devido ao seu principal objetivo que é a troca no consume de gorduras não saudáveis por gorduras saudáveis. Porém, são escassas as discussões sobre a influência na prevenção do câncer. **OBJETIVO:** Analisar e entender a relação entre dieta mediterrânea e prevenção do câncer. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Realizou-se uma revisão bibliográfica e foram coletadas informações disponíveis em artigos científicos nas bases PubMed e Google Acadêmico, nos idiomas inglês e português. Foram encontrados 18.000 artigos, dos quais 10 foram selecionados. Utilizou-se como critérios de inclusão as publicações entre 2012 a 2022, que tratassem diretamente da temática. Excluiu-se estudos de casos, dissertação e teses, relatos de experiência, revisões de literatura, artigos duplicados nas bases e que não possuíam acesso aberto. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A relação positiva (efeitos benéficos) entre a dieta mediterrânea e o câncer se deve ao alto teor de antioxidantes e nutrientes anti-inflamatórios contidos em muitos alimentos da DM (leguminosas, frutas frescas ou nozes, vegetais, peixe e azeite), que têm um efeito protetor no combate à degeneração celular e proliferação de células cancerígenas. Atendendo à relação de alimentos específicos e câncer, os efeitos protetores da dieta mediterrânea podem ser atribuídos à alta concentração de polifenóis contidos no azeite, vinho e vegetais, todos os alimentos conhecidos por sua capacidade antioxidante e anti-inflamatória. Além disso, são ricos em nutrientes capazes de reduzir a proliferação de células cancerígenas e proteger a membrana celular de metástases. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** De fato existem relações benéficas entre dieta mediterrânea e câncer. Porém, apesar da dieta mediterrânea fornecer possíveis proteções contra o câncer, é necessário avaliar e levar em consideração fatores variáveis como áreas geográficas, valores culturais e modo de vida, pois, ela não se caracteriza somente como um plano alimentar e sim como um estilo de vida regular e constante. Não é possível (ainda) afirmar a influência direta. Necessita-se de estudos futuros para entender a relação direta entre os nutrients da dieta mediterrânea e fisiologia celular metastática.

**Palavras-chave:** Dieta Mediterrânea; Câncer; Metástase.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRAY, F. et al. Global estimates of cancer prevalence for 27 sites in the adult population in 2008. **International Journal of Cancer**, v. 132, n. 5, p. 1133–1145, 26 jul. 2012.

DAGOSTIN, C.; RIGO, F.; DAMÁZIO, L. S. ASSOCIAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA E A PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Contexto & Saúde**, v. 19, n. 37, p. 44–51, 17 dez. 2019.

MAIA, P. L.; FIORIO, B. DE C.; SILVA, F. R. DA. A INFLUÊNCIA DA MICROBIOTA INTESTINAL NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE CÓLON. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 47, n. 1, p. 182–197, 2 mar. 2018.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/faf\_-\_apostila\_no\_005-2016.pdf>. Acesso em: 6 set. 2022.

‌