**ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO CONTRA CÂNCER DE MAMA**

Clara Santos da Costa1; Rayla Keanne Farias Medeiros1; Carla Cristina Lopes2

1UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO , Patos, Paraíba, Brasil; 2Orientadora. Professora do UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO, Patos, Paraíba, Brasil.

clara\_ob@hotmail.com

**INTRODUÇÃO**

O câncer é definido como uma enfermidade multicausal crônica, caracterizada pelo crescimento descontrolado das células. O desenvolvimento de várias das formas mais comuns de câncer resulta de uma interação entre fatores endógenos e ambientais, sendo o mais notável desses fatores a dieta. (GARÓFOLO et al., 2004).

O câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres no mundo e no Brasil, não excluindo os homens, porém é mais raro. Segundo Cibeira , Guaragna (2006), o câncer de mama é considerado como um câncer de relativamente bom prognóstico, se diagnosticado e tratado precocemente, as taxas de mortalidade por câncer de mama continuam elevadas no Brasil.

Com relação à mortalidade, estima-se que as neoplasias malignas da mama feminina seriam responsáveis pelo maior número de mortes nas Regiões Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul em 2001(GARÓFOLO et al., 2004).

O diagnóstico prematuro é um artifício que viabiliza terapias mais simples e efetivas, que irá colaborar para a redução do estágio de apresentação da neoplasia. Pode ser identificado a partir de sinais e sintomas como: linfedema, diminuição da mobilidade dos braços, diminuição da força muscular, parestesias, alterações posturais, fibrose e aderência cicatricial, dor, tosse, obesidade (ALMEIDA, 2002). O autoexame também é importante para reconhecer alterações em seu corpo.

Este trabalho tem por objetivo apresentar possíveis mecanismos por meio dos quais a alimentação possa atuar como protetora contra o câncer de mama.

**METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa exploratória onde foi realizado levantamento bibliográfico. Uma revisão sistemática que utiliza um processo de revisão de literatura abrangente, imparcial e reprodutível, que localiza, avalia e sintetiza o conjunto de evidências dos estudos científicos para obter uma visão geral e confiável da estimativa do efeito da intervenção (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012).

Foi feita uma revisão da literatura em base de dados eletrônicos, selecionando artigos no banco de dados SciELO. Os critérios de inclusão considerados para a busca e seleção foram: artigos de pesquisa finalizados e publicados entre 2002 e 2014.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Dentre os fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama, destacam-se os aspectos ambientais, nos quais os fatores dietéticos são potencialmente importantes. A literatura reconhece que os fatores dietéticos representam cerca de 30% das causas de câncer (PADILHA, 2004).

É possível que a dieta consumida durante a infância e adolescência exerça um papel importante no risco futuro de adoecimento, já que a neoplasia de mama tem um longo período de latência, e a puberdade é caracterizada por intensas mitoses (CIBEIRA , GUARAGNA, 2006).

Em um estudo em Belo horizonte (MG) foi observado excesso de peso corporal em 58% das pacientes e circunferência da cintura maior que 80 cm em 64,5%. Consumo excessivo de alimentos pertencentes aos grupos dos óleos e dos açúcares foi verificado em 90,3% e 83,8%, respectivamente (OLIVEIRA et al., 2013). Ainda evidenciou se a prevalência do excesso de peso e a inadequação do consumo alimentar demonstram a necessidade de orientação e acompanhamento nutricional individualizado, visando melhorar o prognóstico e a qualidade de vida da paciente (OLIVEIRA et al., 2013).

Os estudos de Cibeira ,Guaragna (2006), supõem que o consumo de gordura seja um dos mais importantes fatores de risco para o câncer de mama, tem tido importantes implicações para os guias dietéticos, e isso tem sido a primeira justificativa para as recomendações de redução na ingestão total do nutriente. Estima-se que uma alimentação adequada e saudável, rica em frutas e vegetais e com baixo teor de carnes vermelhas e fritas, possa contribuir para a prevenção do câncer de mama. (NUNES; LEITE; CARMO, 2009).

Os fitoquímicos podem interferir direta ou indiretamente na prevenção do câncer, uma vez que participam em diversas etapas do metabolismo (GARÓFOLO et al., 2004). As lignanas presentes na linhaça são 75 à 800 vezes maior que em outros alimentos, mas o efeito protetor contra o câncer de mama também é atribuído as fibras, ômega-3 e ácido fítico do alimento (LAURENTINO, 2014). O seu papel preventivo contra o câncer de mama feminina, observado nas populações que fazem uso habitual da soja, tem como possível explicação o seu elevado teor de isoflavona (GARÓFOLO et al., 2004).

No paciente oncológico, a deficiência de vitaminas e minerais podem ocorrer devido ao aumento do gasto energético e de uma ingestão de alimentos insuficiente (LAURENTINO, 2014).

Os achados apontam para uma lacuna na abordagem educativa das pacientes tanto no passado como na atualidade, o que comprova a necessidade de incentivar maior consumo e variedade de hortaliças e frutas e menor consumo de cereais refinados, gorduras, açúcar e refrigerantes (SAMPAIO et al, 2012).

Segundo Laurentino (2014) a alimentação é um fator de grande potencial para mulheres com câncer de mama em qualquer momento da vida, visto que um paciente com estado nutricional adequado responde melhor ao tratamento atenuando os sintomas causados pelo mesmo.

**CONCLUSÃO**

A adoção de estilos de vida associadas ao câncer como tabagismo, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados são as causas ligadas ao câncer de forma geral. Uma dieta equilibrada evita o sobrepeso e melhora a qualidade de vida, essas são medidas simples e contraditórias as causas da doença, isso faz com que haja promoção do bem estar e homeostase do organismo. Então, alimentos industrializados, enlatados e conservados contêm agentes cancerígenos na composição e devem ser evitados.

A mediação contra o câncer de mama não é integralmente viável devido a multiplicidade de coeficientes referentes ao surgimento da doença e ao fato de vários deles não serem modificáveis. Diante disso, surge a necessidade de novos e profundos estudos para evidenciar com segurança formas eficaz para a prevenção neoplásica. Tendo em vista, ainda que com os avanços técnicos da saúde não são suficientes para eliminar essa doença tão temida e destruidora.

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, A. M.; PRADO, M. A. S.; GUIDORIZZI, L. L. F.; ROSSINI, F. P., **Mulheres com câncer de mama: um estudo de morbidade**, Acta Oncológica Brasileira, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 263-269, 2002. Disponível em: https://bdpi.usp.br/item/001257157. Acesso em: 12 out. 2019.

CIBEIRA, G. H.; GUARAGN, R. M. **Lipídio: fator de risco e prevenção do câncer de mama;** Revista de Nutrição, Campinas, 19(1):65-75, jan./fev., 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n1/28800.pdf. Acesso em:09 out. 2019.

GARÓFOLO, A.; AVESANI, C. M.; CAMARGO, K. G.; BARROS, M. E.; SILVA, S. R. J.; TADDEI, J. A. A. C.; SIGULEM, D. M.; **Dieta e câncer: um enfoque epidemiológico**. Revista de Nutrição; Campinas, 17(4):491-505, out./dez., 2004. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rn/v17n4/22897.pdf. Acesso em: 12 out. 2019.

LAURENTINO, V. P.,**Nutrição e câncer de mama: uma revisão bibliográfica**, p. 30, Vitória, 2014.Disponível em: http://www.ucv.edu.br/fotos/files/TCC\_VALDINEIA\_NUTRICAO.pdf. Acesso em: 09 out. 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. DIRETRIZES METODOLÓGICAS: elaboração de revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados. 1 ed,Brasília, 2012.Disponévem em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\_metodologicas\_elaboracao\_sistematica.pdf. Acesso em: 12 out. 2019.

NUNES, Lélia Cápua; LEITE, Isabel Cristina Gonçalves; CARMO, W. F. S. A. **Consumo alimentar e câncer de mama**: Revisão de estudos publicados entre 2000 e 2008. Revista APS, vol. 12, n. 3, p. 328-338, jul./set. 2009. Disponível em: https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14353. Acesso em: 12 out. 2019

PADILHA, P. C.;PINHEIRO, R. L.;**O Papel dos Alimentos Funcionais na Prevenção e Controle do Câncer de Mama.** Revista Brasileira de Cancerologia; 50(3): 251-260, 2004. Disponível em: http://www1.inca.gov.br/rbc/n\_50/v03/pdf/REVISAO3.pdf. Acesso em: 09 out. 2019.

SAMPAIO, H. A. C; ROCHA, D. C; SABRY, M. O. D. PINHEIRO, L. G. P.; **Consumo alimentar de mulheres sobreviventes de câncer de mama: análise em dois períodos de tempo.** Revista de nutrição Campinas, 25(5):597-606, set./out., 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rn/v25n5/a05.pdf. Acesso em: 09 out. 2019.