**TERAPIA NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE ESTÔMAGO**

Elizangela Lacerda Oliveira¹, Ana Paula Pereira da Silva¹, Alanna Flávia de Oliveira Lima¹, Thalita Luana Fernandes Pereira¹, Paloma Cyntia da Silva Figueiredo Siqueira² ¹Discentes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos – UNIFIP,Patos, Paraíba, Brasil. ²Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos, Paraíba, Brasil.

elizangela.oliveira.eo336@gmail.com

**INTRODUÇÃO**

O câncer é o termo utilizado para representar um conjunto de mais de 100 (cem) doenças, incluindo tumores malignos de diferentes localizações. É caracterizada principalmente pelo crescimento desordenado de células e considerada uma enfermidade crônica e multifatorial (HYPPOLITO& RIBEIRO, 2014).

Os principais fatores de risco, os fatores modificáveis, para o surgimento do câncer são os maus hábitos de vida, como tabagismo, sobrepeso/obesidade, consumo excessivo de álcool, sedentarismo, doenças crônicas associadas como diabetes e alimentação inadequada (SOUZA et al., 2015).

De acordo com Lacerda et al. (2015), o câncer gástrico é relatado como sendo a segunda causa de óbitos por câncer no mundo. No Brasil, em 2012, a neoplasia gástrica aparecia em quarto lugar na incidência entre os homens e em sexto lugar entre as mulheres. Apesar disso, observou-se uma redução em sua incidência, atribuída a uma menor exposição aos fatores de risco.

O agente causal mais importante na etiologia do câncer de estômago ainda é a *Helicobacterpylori (H. pylori),* bactéria carcinogênica. Sobre a alimentação na etiologia deste tipo de câncer, o consumo excessivo de sal, nitrato, nitrito, carboidratos, dietas deficientes em vitamina A, C e E se destacam (LACERDA et al., 2015).

A alimentação influencia diretamente no bem estar das pessoas e é o ponto chave para definir a saúde do indivíduo. A nutrição age como fator decisivo na prevenção ou gênese de doenças, pois é ela quem determina a manutenção da saúde e a qualidade de vida do indivíduo ao longo da vida (BOTELHO & LAMEIRAS, 2018).

Os alimentos oferecem proteção ao organismo contra o desenvolvimento de doenças crônicas, inclusive o câncer. Os compostos quimiopreventivos, encontrados principalmente nas vitaminas C e Ee nos carotenóides, funcionam como antioxidantes, atuando especificamente na prevenção de todos os tipos de cânceres, inclusive o de estômago (ANTUNES; SILVA; CRUZ; 2010).

**OBJETIVOS**

Diante do exposto, o presente trabalho objetiva-se descrever a terapia nutricional utilizada na prevenção do câncer de estômago.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa sistemática, fundamentada na análise de artigos referentes à terapia nutricional na prevenção do câncer de estômago. Para tal foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo, Pubmed, Medline, nos últimos 9 anos, tendo como descritores as seguintes palavras: câncer de estômago, prevenção, alimentação, nutrição.

BASE DE BUSCA DE DADOS

MEDLINE: 24

SCIELO: 12

PUBMED: 101

LEITURA DE RESUMOS, TÍTULOS E PALAVRAS-CHAVE

ARTIGOS EXCLUÍDOS

ARTIGOS DUPLICADOS

ARTIGOS EXCLUÍDOS: Scielo: 8/ PubMed: 99/ MedLine: 24

ARTIGOS DOS ÚLTIMOS 9 ANOS

ARTIGOS INTERNACIONAIS E NACIONAIS

ASSUNTOS RELACIONADOS

ARTIGOS SELECIONADOS: PubMed: 2 / Scielo: 4

**RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Um alimento de forma isolada não proporciona prevenção contra o câncer, porém uma boa combinação pode perfeitamente estimular o sistema imunológico contra a doença. A nutrição tem valor preventivo, mas quando diagnosticado a doença, ela desempenha um papel de extrema importância no tratamento (HYPPOLITO& RIBEIRO, 2014).

Através da secreção de ácidos e enzimas digestivas, o estômago, parte do sistema digestivo, processa e digere os alimentos. Carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais são absorvidos no intestino delgado. Alimentos como vegetais, amido, frutas, micronutrientes como selênio e zinco e chá verde estão associados como fatores de proteção para o desenvolvimento de câncer de estômago (ZHU et al., 2019).

Existem compostos chamados de quimiopreventivos, que são antioxidantes. Eles exercem uma ação protetora específica contra o desenvolvimento de câncer, podendo ser sintetizados em laboratório, porém encontrados nos alimentos. São eles: o licopeno, encontrado no tomate, as isoflavonas, presente na soja, a quercetina na maçã, resveratrol na uva, as antocianinas encontradas nas frutas vermelhas, como a cereja (MUNHOZ et al., 2016).

As frutas e as hortaliças são os alimentos anticancerígenos mais eficazes, evitando a maior parte dos tipos de câncer, como o câncer da cavidade oral, esôfago, estômago, cólon, reto e bexiga, pois são ricas em provitaminas A, C e fitoquímicos antioxidantes (HYPPOLITO& RIBEIRO, 2014).

Conforme Antunes (2010), a vitamina C é uma vitamina solúvel, que apresenta propriedades antioxidantes, antiaterogênico, anticarcinogênico e imunomodulador. No processo de carcinogênese do estômago, ela age neutralizando as espécies reativas deoxigênio que danificam o DNA e evita a síntese de nitrosaminas a partir de nitratos e nitritos. Por isso a indústria adiciona a vitamina C nos produtos para prevenir a formação desses compostos carcinogênicos.

A carência de fibras na dieta aumenta a concentração do conteúdo luminal elevando o tempo de trânsito intestinal, proporcionando um maior contato com agentes carcinogênicos com a mucosa colônica, podendo culminar com o desenvolvimento do câncer de cólon e reto. As fibras aceleram o trânsito intestinal, arrastando consigo substâncias cancerígenas no tubo digestivo eliminando nas fezes (HYPPOLITO& RIBEIRO, 2014).

De acordo com Kim et al. (2018), em um caso-estudo de controle, na Coréia, na qual analisaram a relação de carotenoides na dieta e risco de câncer gástrico, foi observado que há uma relação inversa significativa entre ingestão de carotenoides e risco de câncer gástrico nas mulheres. O licopeno também foi inversamente associado ao risco de câncer nos indivíduos em geral e para o grupo positivo para *H. pylori.*

De acordo com Almeida& Oliveira (2017), afirmam que a adesão ao Padrão Alimentar Mediterrâneo, definida como sendo uma dieta rica em óleos vegetais e baixa em gordura saturada, está associado a uma redução significativa do risco de câncer gástrico.

**CONCLUSÃO**

Uma alimentação de qualidade, com alto valor nutricional, quantitativamente adequada, equilibrada, rica em macronutrientes, fibras, vitaminas e minerais aliado aos bons hábitos de vida e prática de exercício físico, atuam na promoção da saúde de forma completa e também na prevenção dos diversos tipos de cânceres, inclusive o de estômago, melhorando o bem estar, a qualidade de vida e a longevidade das pessoas.

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, M.; OLIVEIRA, A. Padrão Alimentar Mediterrânico e Atlântico – uma abordagem às suas características-chave e efeitos na Saúde. **Revista Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 11, pag. 22-28, 2017.

ANTUNES, D. C.; SILVA, I. M. L.; CRUZ, W. M. S. Quimioprevenção do Câncer Gástrico. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 56, n. 3, p. 367-374, 2010.

BOTELHO, G.; LAMEIRAS, J. Adolescente E Obesidade: Considerações Sobre a Importância da Educação Alimentar. **Associação Portuguesa de Nutrição**, v. 16, p. 30-35, 2018.

HYPPOLITO, K.P.P.; RIBEIRO, K.A.R. Importância da nutrição na prevenção e no tratamento de neoplasias. **Revista Interciência& Sociedade**, v.03, n. 2, 2014.

KIM, J. H.; LEE, J.; CHOI, J.; KIM, Y.; KWON, O.; KIM, H.; KIM, J. DietaryCarotenoidsIntakeandthe Risk ofGastricCancer: A Case—ControlStudy in Korea. **NutrientsJournal**, n. 10, v. 8, 2018.

LACERDA, K.K.C.; ROCHA, R.C.; MELO, M.M.; NUNES, L.C. Mortalidade por câncer de estômago em Volta Redonda-RJ,, 1981-2008. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, n. 03, p. 519-526, 2014.

MUNHOZ, M. P.; JOLIVEIRA, J.; GONÇALVES, R. D.; ZAMBON, T. B.; OLIVEIRA, L. C. N. Efeito do Exercício Físico e da Nutrição na Prevenção do Câncer. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v.37, n.2, p. 09-16, 2016.

ZHU, Y. H.; JEONG, S.; WU, M.; JIN, Z. Y.; ZHOU, J. Y.; QIANG HAN, R.; YANG, J.; ZHANG, X. F.; WANG, X. S.; LIU, A. M.; GU, X. P.; SU, M.; HU, X.; SUN, Z.; LI, G.; MING LI, L.; MU, L. N.; LU, Q. Y.; ZHAO, J. K.; ZHANG1, Z. F. Dietary Intake of Fatty Acids, Total Cholesterol, and Stomach Cancer in a Chinese Population, **Journal ListNutrients**, v.11, n. 8, 2019.