******O IMPACTO DA CARNE VERMELHA NO CÂNCER COLORRETAL**

**INTRODUÇÃO:** O câncer colorretal (CCR) se caracteriza pela proliferação de células mutagênicas na região entre o cólon e o reto do intestino grosso, que afeta principalmente idosos do sexo masculino e é a terceira neoplasia mais comum no Brasil, com cerca de 40 mil casos anuais. A alimentação moderna, rica em produtos processados, está ligada ao aumento de doenças crônicas tal como o CCR. **OBJETIVO**: Essa revisão de literatura tem como objetivo correlacionar o consumo de carne vermelha com a incidência do câncer colorretal. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, as quais foram extraídas das plataformas: SciELO e Google Acadêmico, utilizando a combinação dos seguintes descritores: “Colorectal Cancer”; “Meat Consumption”; “Diet”. Foram incluídos estudos no idioma inglês e português disponíveis na íntegra, realizados entre 2015 e 2024. Literaturas divergentes da temática abordada e com repetição entre as plataformas foram excluídos. **RESULTADOS**: Uma dieta equilibrada, rica em vitaminas, minerais e fibras, demonstra ser preventiva e auxilia no tratamento e retrocesso do estágio carcinogênico. A adoção de hábitos alimentares saudáveis se mostra fundamental na prevenção do câncer colorretal. O risco do CCR é ampliado pelo consumo exagerado de carnes vermelhas e processadas, devido à falta de fibras e à dificuldade na eliminação de agentes carcinogênicos, acumulados nesses alimentos. Portanto, é crucial equilibrar o consumo de carnes, limitando-o a cerca de 500 gramas por semana, e evitando preparos em altas temperaturas. Estudos também apontam que o vegetarianismo e dietas a base do consumo de peixe, estão associados a um menor risco de câncer colorretal em comparação com não vegetarianos. **CONCLUSÃO**: Em síntese, esta revisão ressalta que uma dieta equilibrada e rica em nutrientes é crucial na prevenção do câncer colorretal. O vínculo entre o excesso de carne vermelha e o risco aumentado foi evidenciado, sugerindo limites de consumo e métodos de preparo mais saudáveis. Estratégias dietéticas alternativas, como o vegetarianismo e a base de peixes, também demonstraram impacto positivo. Esses insights sublinham a necessidade de conscientização e escolhas alimentares mais saudáveis para reduzir a incidência desse câncer**.**

**Palavras-chaves**: Dieta Vegetariana; Neoplasias Colorretais; Prevenção de Doenças.

**REFERÊNCIAS:**

SILVA, H. K. M. *et al*. Associação entre vegetarianismo e prevenção do carcinoma colorretal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.7, n.12, p.1522–1532, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i12.3593.

DAGOSTIN, C. T.; RIGO, F. K.; 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, 2019. DOI: 10.21527/2176-7114.2019.37.44-51.

MOTA, M.R. *et alt*. Associação entre os fatores de risco para a formação de pólipos e desenvolvimento de câncer colorretal: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v.5, n.3, p.9411-9423, 2022.