**ANTIOXIDANTES: UM OLHAR FOCADO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CANCÊR.**

*Thiago Alves Viana; Riama Raniely Sobral de Souza*

thiagoviananutricao@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** O câncer é um dos problemas de saúde pública mais relevante nos dias atuais, sendo considerada a segunda maior causa de morte no Brasil. Segundo o INCA (Instituto Nacional do Câncer), aproximadamente 30% dos novos casos evoluem a óbito no período de um ano. Como medida nutricional de prevenção, o incentivo ao consumo de alimentos com potencial antioxidante, os quais têm como principal função proteger o organismo de dano oxidativo ao DNA pelo excesso de radicais livres de oxigênio, é uma medida que deve ser adotada visando o beneficio do paciente. Para conseguir chegar aos níveis adequados de nutriente é necessário aumentar o consumo de alimentos in natura, como frutas, verduras, e legumes, pelo menos cinco vezes por dia por possuírem alto teor de fibras e substancias antioxidante, que agem na prevenção do câncer. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios da ingestão de micronutrientes antioxidantes na prevenção e controle do câncer. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre a importância da ingestão de fonte de antioxidantes na prevenção e tratamento do câncer, cujo levantamento de dados foi realizado a partir dos bancos de dados PubMed e Google Acadêmico, em inglês e português, publicados entre o período de 2008 e 2018. Os artigos foram avaliados inicialmente pelos títulos e posteriormente pelos resumos e os que atendiam ao objetivo da pesquisa foram lidos na íntegra. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os desconfortos gastrointestinais são frequentes nos pacientes oncológicos com destaque para náuseas (90%), perda de apetite (70%), vômitos (65%), disgeusia (45%), constipação (15%) e diarreia (10%). A oferta de vitaminas antioxidantes como A, C e E, Selênio e Zinco apresenta benefícios para prevenção do câncer como também na amenização dos desconfortos dos pacientes. Vitaminas antioxidantes como A, C e E, traz benefícios na prevenção do câncer principalmente nos estágios iniciais de carcinogênese. A vitamina A, através dos carotenoides, tem capacidade de inibir a formação dos radicais livres, sendo também potentes moduladores da diferenciação celular, as vitaminas C e E podem evitar a formação de carcinógenos, além de aumentar a imunidade. Dessa forma, a terapêutica nutricional, baseada na utilização de nutrientes antioxidantes, pode ser uma estratégia preventiva para o câncer podendo assim ampliar as definições da terapia oncológica atual, o que permitirá melhores resultados quanto ao controle do câncer. **CONCLUSÃO:** A ingestão de antioxidantes é imprescindível para a prevenção ao câncer, apesar de ainda haver inconsistência sobre sua influência no paciente oncológico, os efeitos antioxidantes são necessários para a manutenção da saúde e por serem anti-inflamatórios, podem reduzir possíveis inflamações e crescimento do tumor cancerígeno.

**Palavras-chave:** antioxidantes; câncer; prevenção;

**REFERÊNCIAS:**

AZEVEDO, Catana Dalmoro; BOSCO, Simone Morelo dal. Perfil Nutricional, Dietético e Qualidade de vida de pacientes em tratamento quimioterápico. 2011. 9 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Sistema de Informação Científica, Universidade Nove de Julho Brasil, Lajeado, 2010.

CAMPOS, Marco Túlio Gomes; LEME, Fabíola de Oliveira Paes. Estresse oxidativo: fisiopatogenia e diagnóstico laboratorial. 2017. 12 v. Monografia (Especialização) - Curso de Veterinária, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017.

INCA, 2018, Rio de Janeiro. Estimativa 2018: Incidência de Câncer no Brasil. Brasil: Coordenação de Prevenção e Vigilância, 2018.

SAMPAIO, Lúcia da Cunha; ALMEIDA, Cristiane Fonseca de. Vitaminas Antioxidantes na Prevenção do Câncer do Colo Uterino. 2008. 8 f. Monografia (Especialização) - Curso de Nutrição, Inca, Rio de Janeiro, 2008.