INFLUÊNCIA DA DIETOTERAPIA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

LARISSA SILVA GRADIL COSTA; PERLA SILVA RODRIGUES; LETÍCIA RODRIGUES DOS SANTOS; PAULO OTAVIO DA SILVA FERREIRA; SAMUEL AQUINO DE ARAÚJO

RESUMO

O câncer caracteriza-se como a doença mais temida do mundo, o de mama especificamente, ocorre devido a multiplicação desordenada das células no tecido mamário, procriando em células anormais que se multiplicam desenfreadamente, formando o tumor. A detecção da doença ainda nos estágios iniciais favorece maiores chances de sucesso do tratamento e reduz as intervenções agressivas. A origem e progressão do câncer de mama podem estar relacionados a hábitos alimentares, consumo de gorduras, carnes, leites e derivados, frutas, vegetais, legumes, fibras e outros componentes dietéticos, sendo assim, este estudo tem como objetivo investigar na literatura o papel da dietoterapia na prevenção do câncer de mama. Foram realizadas buscas ativas nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico e *Scientific Electronic Library Online Brasil* (SciELO). Por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram utilizados os termos Nutrição, dietoterapia, alimentação e câncer de mama, sendo incluídas as publicações nacionais e internacionais. Diferentes tipos de gordura têm sido associados com o câncer de mama, como os ácidos graxos saturados, insaturados, poli-insaturados e gordura trans, pois influenciam nos processos de formação do tumor, incluindo as fases de iniciação, promoção, latência, crescimentos e metástases. A alimentação balanceada com ingestão de frutas, verduras, legumes e redução/eliminação do consumo de alimentos sinalizados como de risco reduz em até 28% as chances de formação do câncer de mama. Embora o câncer de mama possua causas multifatoriais, dentre eles os não modificáveis, a sua prevenção é baseada nos fatores modificáveis, como a alimentação. Sendo assim, a dietoterapia é um importante instrumento na prevenção e controle do câncer de mama, pois uma dieta equilibrada é capaz de fornecer quantidades ideais de macro e micronutrientes essenciais para o corpo.

Palavras-chave: Nutrição; Neoplasia mamária; Assistência Integral à Saúde; Alimentos funcionais; Comportamento alimentar.

1 INTRODUÇÃO

As principais causas de morbimortalidade da população mundial atualmente são em decorrência das Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT). Supõe-se que em 2008, as DANT ocasionaram aproximadamente 36 milhões de óbitos, com destaque para as doenças cardiovasculares e câncer. De acordo com os dados epidemiológicos e demográficos, percebe se que a incidência de câncer na população está cada vez mais frequente, elevando ainda mais os números para os anos seguintes(OLIVEIRA et al., 2020).

O câncer caracteriza-se como a doença mais temida do mundo, o de mama

DOI: 10.51161/conasm2023/23438

especificamente, ocorre devido a multiplicação desordenada das células no tecido mamário, procriando em células anormais que se multiplicam desenfreadamente, formando o tumor. A detecção da doença ainda nos estágios iniciais favorece maiores chances de sucesso do tratamento e reduz as intervenções agressivas(CAMARGO; TALHAFERRO; CARNIEL, 2020).

No Brasil, o câncer de mama é a principal causa de morte por câncer entre as mulheres, e em nível internacional perde lugar apenas para o câncer de pulmão, representando assim, um grave problema de saúde pública (DA SILVA; RIUL, 2011). De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), em 2018 registrou-se 18 milhões de novos casos de câncer de mama, e cerca de 2,1 milhões de óbitos. Os fatores de risco para o câncer de mama envolvem o avançar da idade, sobrepeso, hábitos alimentares, estilo de vida, alcoolismo, tabagismo, uso de anticoncepcionais orais, além dos fatores hereditários (FONSECA et al., 2016; NUNES; MARTINS, 2022).

Os fatores dietéticos são potencialmente importantes para o desenvolvimento do câncer de mama, estes, correspondem a 30% das causas de câncer, sendo somente superado pelo tabagismo, como fator de risco prevenível. A dietoterapia é reconhecida como uma das principais estratégias no tratamento das neoplasias. Visto que a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, melhoria dos hábitos alimentares e seguir as recomendações dietéticas adequadas é capaz de estimular uma possível prevenção do câncer de mama. A adoção de práticas alimentares saudáveis além de prevenir o surgimento do câncer de mama, também impede o desenvolvimento de doenças cardíacas e outras doenças crônicas(NUNES; MARTINS, 2022).

Sendo assim, a origem e progressão do câncer de mama podem estar relacionados a hábitos alimentares, consumo de gorduras, carnes, leites e derivados, frutas, vegetais, legumes, fibras e outros componentes dietéticos (PADILHA; PINHEIRO, 2004).

Desta forma, considerando a relevância do tema para a saúde das mulheres, este estudo tem como objetivo investigar na literatura o papel da dietoterapia na prevenção do câncer de mama.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa, descritiva e qualitativa a respeito do tema, com a finalidade em discutir e ampliar o conhecimento sobre a dietoterapia na prevenção do câncer de mama. Foram realizadas buscas ativas nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico e *Scientific Electronic Library Online Brasil* (SciELO). Por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram utilizados os termos Nutrição, dietoterapia, alimentação e câncer de mama, sendo incluídas as publicações nacionais e internacionais, optou-se preferencialmente pelos artigos publicados nos últimos 10 anos. O método de inclusão dos artigos ocorreu com base a uma análise do título, resumo e palavras-chave dos artigos. Posteriormente realizou-se uma leitura atenciosa, onde foi destacado os principais tópicos a serem discutidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Câncer de mama

O câncer de mama com suas características de anormalidades proliferativas nos lobos e ductos mamários, engloba carcinoma invasivo, hiperplasia atípica e carcinoma in situ. Corresponde a um edema cutâneo semelhante a casca de uma laranja, podendo surgir linfonodos palpáveis nas axilas. Os carcinomas mamários invasivos são mais frequentes, correspondendo a 75% dos casos, seguido do carcinoma globular representando 15%. Normalmente

DOI: 10.51161/conasm2023/23438

indivíduos acometidos pelo câncer tem o seu sistema imunológico debilitado, o que favorece a incidência de outras comorbidades associadas (BRAVO et al., 2021).

Além da presença de linfonodos nas axilas e/ou mama, outras manifestações clínicas do câncer de mama podem ser referidos como alteração no formatado dos seios, rubor, mudança de posição ou formato do mamilo, incluído também dor mamária e axilar, entre outros. Dentre os principais fatores de risco para o surgimento do câncer de mama podem ser citados a longa exposição a fatores exógenos e endógenos com o avançar da idade, menarca precoce, menopausa tardia, primeira gravidez após os trinta anos, ausência de filhos e alterações hormonais. Associados a estes, incluem-se também os hábitos de vida e alimentares não saudáveis como sedentarismo, etilismo, tabagismo e consumo de alimentos ultraprocessados. (COSTA et al., 2021).

Alimentação e a neoplasia mamária

No Brasil, o câncer de mama é o que mais acomete e o que mais causa mortes entres as mulheres. A ingestão de alimentos com alto índice de sódio, açúcar, substâncias sintetizadas e gordura se constituem os principais fatores de risco para o desenvolvimento da enfermidade (PEREIRA; PARDIM; GENARO, 2020). Os alimentos ultraprocessados têm em sua composição aditivos alimentares que favorecem o processo de carcinogênese, devido ao seu conteúdo elevado em densidade calórica e baixo valor nutricional (SALES et al., 2020).

Em seu estudo Nunes e Martins (2022), relataram que os primeiros indícios de que os lipídios provenientes da dieta influenciariam para o risco de desenvolver câncer surgiram em 1942, através de uma pesquisa feita pelo pesquisador Tannenbaum que demonstrou maior incidência de câncer de mama em camundongos com uma dieta suplementada com gordura.

Diferentes tipos de gordura têm sido associados com o câncer de mama, como os ácidos graxos saturados, insaturados, poli-insaturados e gordura trans, pois influenciam nos processos de formação do tumor, incluindo as fases de iniciação, promoção, latência, crescimentos e metástases. Além do fator de risco promovido pelos lipídios, mulheres que consomem elevadas quantidades de carne vermelha estão expostas a agentes cancerígenos e mutagênicos. A carne vermelha que também apresenta gordura saturada, quando cozida em altas temperaturas formam aminas heterocíclicas, que são mutagênicos para a neoplasia mamária (CIBEIRA; GUARAGNA, 2006).

Uma dieta rica em gordura eleva os níveis séricos de estrógeno, que estimula a divisão celular, além de favorecer o crescimento de células cancerígenas (NUNES; MARTINS, 2022). O excesso de gordura corporal por ter relação com processos inflamatórios, elevam citocinas como de fator de necrose tumoral-α e fator de crescimento endotelial vascular (VEGF), estes mediadores inflamatórios promovem uma maior agressividade e favorecem a propagação do câncer de mama para outros tecidos (PEREIRA; PARDIM; GENARO, 2020).

Dietoterapia na prevenção do câncer de mama

Um dos principais objetivos da alimentação é manter o organismo em homeostase, proporcionando maior tempo de vida e maior qualidade da mesma. Manter uma dieta e peso corporal adequados podem prevenir o surgimento de neoplasias e reduzir o risco de óbitos pela doença (BRITO; MAYNARD, 2019).

Sendo assim, a dietoterapia tem como objetivo oferecer para o paciente que está com o organismo debilitado, uma nutrição adequada, moldando os nutrientes da melhor forma às condições fisiológicas e nutricionais do indivíduo, propiciando para o mesmo a recuperação necessária da saúde (BEZERRA et al., 2022).

A alimentação balanceada com ingestão de frutas, verduras, legumes e redução/eliminação do consumo de alimentos sinalizados como de risco reduz em até 28% as

chances de formação do câncer de mama. Alguns dos componentes dietéticos contém propriedades funcionais, capazes de auxiliar na prevenção do câncer de mama, como as vitaminas, em especial a A, E e C, pelo papel antioxidante, os minerais, como o selênio, presente nos alimentos de origem animal, especialmente nos pescados, e na gema do ovo, as isoflavonas (genisteína e daidzeína), lignanas presente na linhaça, fibras, presentes nos vegetais, alimentos fotoquímicos, ácidos graxos poli-insaturados (ômega 3), ácido linoleico conjugado (CLA), peptídeos ativos (arginina e glutamina), prebióticos (inulina e frutooligossacarídeo) e os probióticos (lactobacilos acidófilos, casei, bulgárico e lactis) (PEREIRA; PARDIM; GENARO, 2020).

De acordo com Padilha e Pinheiro (2004), dietas baseadas na ingestão de frutas, vegetais, grãos integrais, e outras plantas atuam na prevenção e controle, minimizando os danos do acometimento desta patologia, devido a ação de muitos compostos fitoquímicos, nutrientes ou não-nutrientes que são ótimos agentes quimiopreventivos, frequentemente encontrados nesses alimentos. Esses alimentos também são capazes de bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese, logo, devem ser consumidos frequentemente.

CONCLUSÃO

Embora o câncer de mama possua causas multifatoriais, dentre eles os não modificáveis, a sua prevenção é baseada nos fatores modificáveis, como a alimentação. Sendo assim, a dietoterapia é um importante instrumento na prevenção e controle do câncer de mama, pois uma dieta equilibrada é capaz de fornecer quantidades ideais de macro e micronutrientes essenciais para o corpo.

Devido à alta prevalência de câncer de mama entre as mulheres brasileiras torna-se essencial a adoção de campanhas estratégicas que visem a reeducação alimentar, enfatizando os diversos benefícios de uma alimentação saudável e equilibrada, beneficiando a qualidade de vida, manutenção da saúde, trazendo consigo melhores desfechos nos tratamentos e prevenções de neoplasias mamárias. Portanto, é imprescindível o acompanhamento de mulheres com câncer, do diagnóstico ao tratamento, por uma equipe multidisciplinar, em especial o nutricionista.

REFERENCIAS

BEZERRA, M. V. DE M. et al. A INTEGRALIDADE DO CUIDADO: A DIETOTERAPIA NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA. In: **Saúde Pública: inovações e desafios na gestão**. [s.l: s.n.]. p. 291.

BRAVO, B. S. et al. Câncer de mama: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 14254–14264, 2021.

BRITO, D. A. DE; MAYNARD, D. DA C. Avaliação da relação entre nutrição e câncer : Uma visão do impacto no estado nutricional e qualidade de vida de pacientes oncológicos. **Nutricón Clínica y Dietética Hospitalaria**, v. 39, n. 1, p. 169–175, 2019.

CAMARGO, M. J.; TALHAFERRO, B. V.; CARNIEL, A. M. Mulheres diagnosticadas com câncer de mama : impacto do crescimento pós-traumático. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 28, n. 1, 2020.

CIBEIRA, G. H.; GUARAGNA, R. M. Lipídio: fator de risco e prevenção do câncer de mama. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 1, p. 65–75, 2006.

COSTA, L. S. et al. Fatores de risco relacionados ao câncer de mama e a importância da detecção precoce para a saúde da mulher. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 31, p. e8174, 2021.

DA SILVA, P. A.; RIUL, S. DA S. Câncer de mama: fatores de risco e detecção precoce. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 64, n. 6, p. 1016–1021, 2011.

FONSECA, A. B. DA C. et al. ESTIMATIVA PARA O CÂNCER DE MAMA FEMININO: E A ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO. **Revista Temas em Saúde**, v. 16, n. 4, p. 14–30, 2016.

NUNES, A. R. P.; MARTINS, K. DE S. Influência da nutrição no câncer de mama: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. 1–6, 2022.

OLIVEIRA, A. L. R. et al. Fatores De Risco E Prevenção Do Câncer De Mama. **Revista Cadernos de Medicina**, v. 02, n. 3, p. 67–78, 2020.

PADILHA, P. D. C.; PINHEIRO, R. D. L. O Papel dos Alimentos Funcionais na Prevenção e Controle do Câncer de Mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 50, n. 3, p. 251–260, 2004.

PEREIRA, I. DE M.; PARDIM, I. DA S.; GENARO, S. C. Consumo Alimentar E Estado Nutricional De Mulheres Com Câncer De Mama Em Tratamento Quimioterápico. **Colloquium Vitae**, v. 12, n. 3, p. 26–36, 2020.

SALES, J. DO N. et al. Consumo de Alimentos Ultraprocessados por Mulheres Sobreviventes do Câncer de Mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 66, n. 3, 2020.