



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO FATOR INDISPENSÁVEL NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

MANNUELLY FERNANDA PAULINO DE FIGUEIREDO; LARISSA ROCHA GALDINO DE
CARVALHO COSTA; ÉLLEN KAYLANE DE SOUZA SILVA; ANA BEATRIZ LUCENA
MARCOLINO; QUÊNIA GRAMILLE SILVA MEIRA

Introdução: A alimentação saudável, com a inclusão de vegetais e frutas, é um fator significativo na manutenção da saúde e na prevenção de doenças, como as neoplasias malignas, obtendo como consequência um aumento na qualidade de vida dos indivíduos. O câncer (CA) caracteriza-se como o desenvolvimento e proliferação anormal de células que invadem os tecidos do corpo, sendo uma das principais causas de morte no mundo. Dessa forma, nota-se a necessidade de encontrar uma alternativa para prevenir essa enfermidade avaliando o índice de qualidade da dieta como possível fator de prevenção. **Objetivos:** Analisar a importância da qualidade dietética para prevenir e tratar as neoplasias malignas. **Metodologia:** Foram selecionados artigos dos últimos 4 anos por meio dos descritores: “Alimentação saudável”, “Câncer” e “Prevenção”, empregando, entre eles, o operador booleano “AND” para a construção de uma revisão integrativa de literatura científica, a partir da pesquisa em bases de dados, como a BVS e a SciELO. Assim, para a delimitação da amostra da pesquisa, foram incluídos estudos nacionais e internacionais, disponíveis na íntegra, sendo recuperados na busca dessas bases 23 artigos e, após a seleção segundo os critérios de elegibilidade - como a conformidade com o tema - foram selecionados 8 estudos, excluindo artigos com duplicidade e textos incompletos. **Resultados:** Com isso, os resultados demonstram que o estilo de vida individual impacta diretamente na carcinogênese. Os estudos exibem que quanto maior for o índice de qualidade de dieta internacional (DQI-I), o qual avalia o equilíbrio nutricional, menor a chance de desenvolver câncer. Nesse sentido, a alimentação saudável, mesmo que mínima, aliada ao exercício físico, diminui, significativamente, o risco do desenvolvimento de CA, mitiga os efeitos colaterais do tratamento e interrompe a recorrência dessa doença nos sobreviventes. Ademais, o consumo de alimentos processados tem como consequência o aumento da gordura corporal, elevando as chances de desenvolver qualquer tipo de neoplasia maligna. **Conclusão:** Se entende, portanto que há a necessidade de divulgar informações sobre a importância da alimentação saudável, a qual é crucial para a prevenção do câncer e para a redução da incidência de pacientes oncológicos, a fim de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; Câncer; Prevenção; Dieta; SAÚDE**