



HÁBITOS DE VIDA E A RELAÇÃO COM O DESENVOLVIMENTO DE CÂNCER COLORRETAL

MATHEUS HENRIQUE MORAES REGHIN; WILLIAM HEIZO TAKAKURA

Introdução: Câncer colorretal é uma neoplasia que acomete cólon e/ou reto, sendo o terceiro mais frequente e o quarto em mortalidade. Além disso, cerca de 70% dos casos são gerados de forma esporádica (não relacionados a genética) associados ao estilo de vida, como dieta, tabagismo, ingestão de álcool, sedentarismo e obesidade. **Objetivo:** Analisar a relação entre hábitos de vida e o aparecimento do câncer colorretal. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica. Realizou-se a busca através da plataforma “Google Acadêmico” com a utilização do tópico “pesquisa avançada”, preenchendo no campo “com a frase exata” a frase: câncer colorretal, e no campo “com no mínimo uma das palavras” as palavras: hábitos, nutrição, dieta e exercício, entre os anos de 2022 a 2024. Dos 18 resultados foram selecionados 8 artigos. **Resultado:** Entre os artigos revisados houve um consenso da correlação com hábitos de vida adotados e o desenvolvimento do câncer colorretal (CCR). Em meio aos fatores de favorecimento ao CCR destaca-se o consumo de alimentos classificados como embutidos, os quais geram compostos nitrosaminas no momento de seu processamento, principalmente nitritos e nitratos, que possuem ação carcinogênica ao gerar aumento na produção de radicais livres e consequente lesão celular. Ademais, o hábito do tabagismo e os elementos contidos nos fumígenos podem gerar instabilidade genética e consequente lesões no TGI e progressão para o câncer. A obesidade também, com o quadro de hiperlipidemia e hiperglicemia, leva a estados pró-inflamatórios que alteram o metabolismo e favorecem a ação carcinogênica. Por último, o alcoolismo através da liberação de acetaldeído, produto considerado carcinogênico, e produzido no processo de metabolismo do álcool. Entre os fatores protetores são evidenciados compostos como vitamina C, fenólicos, glutathione, vitamina E e carotenoides que possuem ação antioxidante, combatendo os radicais livres, impedindo danos oxidativos ao DNA e processos inflamatórios. Estes compostos são encontrados em frutas, verduras, legumes e cereais integrais. **Conclusão:** O desenvolvimento de CCR está estritamente ligado aos hábitos de vida. Neste contexto, torna-se imprescindível reforçar essa relação no intuito de conscientizar e prevenir, tanto aqueles que possuem predisposição genética quanto aqueles que não.

Palavras-chave: **CÂNCER COLORRETAL; HÁBITOS; NUTRIÇÃO; DIETA; EXERCÍCIO**