



O PAPEL DOS ANTIOXIDANTES NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

MARIA ROSIANE DA SILVA DE FREITAS

Introdução: O câncer de mama inicia com o crescimento anormal e descontrolado de células, que se convertem em cancerosas proporcionando uma alteração no seu DNA. Por sua vez, é o tipo que afeta em sua maioria mulheres, sendo o segundo mais comum no mundo. O Instituto Nacional do Câncer, estima que o câncer de mama tem tudo para continuar como o tipo de câncer mais incidente entre as mulheres do Brasil. Sendo assim, há uma urgência em promover a prevenção imediata dessa patologia. Os compostos naturais são mais favoráveis contra o câncer devido à sua capacidade anticancerígena, fáceis de obter e eficientes. Entre os compostos naturais, podemos citar os polifenóis que são os flavonóides, catequina, hesperetina, flavonas, quercetina, ácidos fenólicos, ácido elágico, lignanas, estilbenos, etc. são os principais antioxidantes que representam um grande e diversificado grupo utilizado na prevenção e tratamento do câncer. **Objetivos:** Este trabalho tem como objetivo, mostrar como a nutrição pode diminuir a incidência do câncer de mama, através da informação sobre os antioxidantes, bem como descrever os principais alimentos ricos dessas substâncias influenciando em uma alimentação saudável. **Metodologia:** O presente estudo se trata de uma revisão bibliográfica, presente nos bancos de dados como Scielo, PubMed, livros, etc. **Resultados:** De acordo com os artigos analisados, em geral, as frutas, legumes e temperos naturais como Cúrcuma e/ou açafrão contém diversas substâncias dietéticas, como vitaminas, minerais, fibras e os fitoquímicos ou compostos fenólicos, que são anti-inflamatórios e antioxidantes e podem atuar como agentes anticancerígenos. **Conclusão:** O aconselhamento nutricional, para ingestão adequada de todos os alimentos benéficos, bem como a segurança alimentar e nutricional e atividade física, andam juntos na prevenção do câncer de mama.

Palavras-chave: **ANTIOXIDANTES; ANTI-INFLAMATÓRIOS; CÂNCER DE MAMA; ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; NUTRIÇÃO**