



ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NA PREVENÇÃO DO CANCER COLORRETAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

LUIZA RAFAELA DE JESUS ANDRADE DE MATOS

Introdução: Há evidências de que o consumo em excesso de carne vermelha e ultra processada esteja associada ao risco de câncer colorretal, por isso, a alimentação vegetariana tem sido estudada, com foco em seu possível potencial de conferir proteção contra os cânceres colorretais. **Objetivos:** Analisar a relação entre a alimentação vegetariana e a prevenção do câncer colorretal. **Metodologia:** Foram selecionados estudos nas bases de dados do Medline via PUBMED, BVS, Lilacs e Scielo, entre os períodos de agosto de 2021 e dezembro de 2022 publicados nos últimos dez anos, estudos observacionais de coorte, corte transversal e caso-controle. **Resultados:** Após o levantamento de dados foram incluídos nesta pesquisa resultados de 8 estudos, que compararam os diferentes padrões alimentares e o risco de câncer colorretal. Evidenciou-se que as dietas com baixo consumo de carnes vermelhas e ultra processadas apresentaram um risco reduzido entre estudos. Os vegetarianos em geral também apresentaram uma redução significativa. **Conclusão:** Alguns estudos apresentaram associação positiva entre o consumo elevado de carnes vermelhas e processadas com o aumento do risco de câncer colorretal. Embora a alimentação vegetariana tenha tido uma relação significativamente menor com este desfecho quando comparadas a outros grupos alimentares, o estilo de vida se mostrou um grande preditor na etiologia do câncer colorretal, demonstrando a relevância dos diversos fatores de risco na prevenção, e não apenas a associação com a alimentação. Dessa forma, o estudo contribui para ampliar o entendimento sobre a relação entre a alimentação vegetariana e o câncer colorretal, bem como a discussão sobre a melhor forma de preparo e consumo de carnes vermelhas e processadas, e a quantidade limite para esse consumo, visando a prevenção do câncer colorretal.

Palavras-chave: Alimentação vegetariana, Alimentação veana, Cancer, Cancer colorretal, Alimentação vegetariana e cancer.