



RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E CÂNCER

MARIA LUIZA COSTA SANTANA; ANTÔNIO PASSOS ROCHA RAMOS; JOY AUDREY ALVES BARRETO; RAQUEL SOUZA DE OLIVEIRA

Introdução: Carcinogênese é um processo de acúmulo de alterações genéticas em uma célula onde os mecanismos de reparo não foram suficientes para encerrar a progressão dos erros genéticos ali presentes. O conhecimento sobre a epigenética têm elucidado a importância da adesão à bons comportamentos dietéticos, tendo em vista que a alimentação pode afetar as vias macromoleculares e processos genéticos relacionados ao câncer visto que muitos compostos nutricionais encontrados nos alimentos, demonstram interferir na atividade enzimática das vias que modulam a expressão gênica. **Objetivos:** Aderir a uma alimentação saudável pode resultar em benefícios importantes na prevenção do câncer, como por exemplo, os alimentos ricos em antioxidantes que atuam neutralizando radicais livres e reduzindo danos celulares que podem causar mutações. A escolha de alimentos nutritivos como frutas de cores vibrantes, vegetais variados e grãos inteiros, fortalece o sistema imunológico e fornece recursos necessários para reparar erros genéticos, tornando-se uma poderosa arma na prevenção ao câncer. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, na qual foram pesquisados artigos científicos, sendo selecionados 4 no total, com recorte temporal de 2013 a 2023, nas bases de dados: Scielo e Google Acadêmico. Tendo como critério de inclusão artigos científicos nos idiomas inglês e português. Como critério de exclusão, utilizou-se artigos que divergiam do recorte temporal supracitado e da temática proposta. **Resultados:** Os estudos expressam que há relação entre alimentação e câncer, reforçam a importância de uma alimentação rica em frutas, verduras, vegetais e pobre em alimentos industrializados como os embutidos e defumados, visto que, a literatura analisada cita uma relação entre a enfermidade à baixa ingesta de nutrientes, fibras e alto consumo de açúcares, ultraprocessados e “fast foods”. **Conclusão:** Nota-se que uma alimentação adequada e avaliada referente às necessidades nutricionais de cada indivíduo, além de melhorar a qualidade de vida, pode ser uma estratégia de prevenção ao câncer, além de ser uma ferramenta para um melhor prognóstico da doença. Portanto, ao buscar colher os benefícios da relação entre alimentação e prevenção ao câncer, é fundamental incentivar escolhas alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Câncer, Alimentação, Epigenética, Genes, Mutação.