



## CÂNCER COLORRETAL: FATORES PROTETIVOS E DE RISCO ASSOCIADOS AO CONSUMO DE ALIMENTOS

Isis Carolina Viali<sup>1</sup>  
Leonardo da Veiga<sup>2</sup>  
Rafael Fagundes Lopes<sup>3</sup>  
Elvis Casquet Ribeiro Junior<sup>4</sup>  
Stefany Maciel Pereira<sup>5</sup>  
Daniela Zanini<sup>6</sup>

**Introdução:** O câncer colorretal (CCR) é a terceira neoplasia mais incidente no mundo, tendo suas causas e prevenção relacionadas aos hábitos alimentares adotados durante a vida de um indivíduo. Alimentos que têm a capacidade de provocar inflamação intestinal são importantes agentes neoplásicos, assim como aqueles que possuem altas concentrações de compostos N-nitrosos (CNN) e enxofre. Por outro lado, existem alimentos que previnem os processos inflamatórios intestinais, como as fibras e os antioxidantes, contribuindo, dessa forma, para a prevenção ou remissão do CCR. **Objetivos:** Elucidar os fatores relacionados à alimentação que podem atenuar ou favorecer o desenvolvimento de CCR em humanos. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura dos últimos 10 anos, utilizando os descritores “Câncer colorretal”, “alimentação”, “antioxidantes” e “fibras” em língua inglesa na base de dados “PubMed” e em língua portuguesa na base de dados “SciELO”, associados ao operador booleano “AND”. **Resultados e Discussão:** Constatou-se que alimentos ricos em fibras e antioxidantes exercem um papel preventivo para o CCR, visto que as fibras contribuem para a saúde da microflora intestinal, por facilitar a remoção de carcinógenos, enquanto os antioxidantes evitam a formação radicais livres no corpo. Já os alimentos ultraprocessados e a carne vermelha atuam como agentes de risco para o desenvolvimento da neoplasia colorretal, devido à alta concentração de enxofre presente nos ultraprocessados e à proliferação anormal de colonócitos e indução de síntese de CNN, que ocorre pelo ferro heme presente na carne vermelha. Um desequilíbrio nutricional gerado pela dieta desbalanceada pode ocasionar uma perturbação energética no organismo, levando à obesidade, também identificada como fator de risco para a neoplasia estudada. Ainda, encontrou-se uma relação direta entre as condições socioeconômicas e a incidência do CCR, visto que indivíduos com condições socioeconômicas mais elevadas consomem quantidades maiores de alimentos industrializados e ultra processados, em comparação àqueles com menor poder de compra. **Conclusão:** A alimentação pode prevenir ou atuar como um fator de risco para o desenvolvimento do CCR. Os achados acerca dos alimentos ricos em fibras e antioxidantes evidenciam potencial preventivo contra o CCR. Além disso, os níveis de obesidade, assim como indicadores socioeconômicos devem considerados ao se relacionar hábitos alimentares e CCR. Portanto, fica clara a necessidade de se adotar um olhar mais amplo quanto às possibilidades de prevenção desta neoplasia, assim como a necessidade de que se desenvolvam mais estudos nessa área, que visem o desenvolvimento de métodos preventivos quanto ao CCR baseados na orientação nutricional.

**Palavras-chave:** Câncer colorretal; Alimentação; Antioxidantes.

<sup>1</sup> Estudante de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, isisviali@gmail.com

<sup>2</sup> Estudante de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, leoveiga.med@gmail.com

<sup>3</sup> Estudante de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, rafael\_fagu@hotmail.com

<sup>4</sup> Estudante de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, elvis.casquet@gmail.com

<sup>5</sup> Estudante de Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul, stefanyperiramaci@gmail.com

<sup>6</sup> Doutora em Ciências Biológicas, Universidade Federal da Fronteira Sul, daniela.zanini@uffs.edu.br