



Diretoria de Comunicação Social



notícias

Início » Notícias »

UFU e Universidade de Harvard pesquisam associação entre alimentos ultraprocessados e câncer

21/09/2022 - 16:55 - Atualizado em 23/09/2022 - 15:21

UFU e Universidade de Harvard pesquisam associação entre alimentos ultraprocessados e câncer



'Já nos sentimos seguros em recomendar evitar alimentos ultraprocessados e fazer escolhas racionais entre os alimentos desse grupo, é uma estratégia inteligente e eficaz de prevenir obesidade e doenças crônicas'

Por: Portal Comunica UFU

Por: Sinara Laurini Rossato*

Recomenda

Tweetar

LEIA CIENTISTAS



O estudo avaliou a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados com o desenvolvimento de câncer colorretal. (Foto: Freepik)

O consumo de alimentos ultraprocessados e a sua associação com altas taxas de mortalidade por doenças crônicas têm sido foco de atenção no mundo todo. Em 2010, o método NOVA de avaliação do consumo de alimentos classificados em categorias de processamento foi criado pelo pesquisador Carlos Augusto Monteiro, da Universidade de São Paulo (USP), e tem sido a principal referência para o cálculo do consumo de alimentos ultraprocessados em estudos epidemiológicos.

Desde 2016, tenho colaborado com o grupo de pesquisa do departamento de Nutrição da Universidade de Harvard, e sido uma das pesquisadoras responsáveis pelos estudos usando o método NOVA e por escrever os códigos de programação dos algoritmos que calculam o consumo de alimentos classificados em categorias de processamento nos estudos de coorte de Harvard.

Estudos de coorte são delineamentos de pesquisa epidemiológica, com mais alto grau de evidência entre os estudos observacionais, nos quais grupos de pessoas são acompanhados ao longo do tempo. Entre 2018 e 2020, trabalhamos na análise de dados de quatro coortes norte-americanas que, juntas, incluíram quase 300 mil pessoas, algumas acompanhadas desde 1976. Além das informações de consumo alimentar, as coortes compilam dados de saúde usados para avaliar informações genéticas, biomarcadores e o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, diversos tipos de câncer, doenças inflamatórias e autoimunes.

Recentemente, tivemos um dos nossos trabalhos publicado no periódico científico **British Medical Journal**. O estudo avaliou a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados com o desenvolvimento de câncer colorretal. Fizeram parte da pesquisa 46.341 homens, do estudo Health Professional Follow-up Study, e 159.907 mulheres, do estudo Nurses Health Study.



Entre 1986 e 2015, houve 3.216 casos de câncer colorretal, e o estudo mostrou que os homens que consumiram mais alimentos ultraprocessados em comparação com aqueles que não consumiam ou consumiram em pequenas quantidades, tiveram um risco 29% maior de desenvolver a doença.

Quanto à localização do câncer, observou-se que o risco de câncer colorretal distal foi 72% maior entre homens que consumiam mais alimentos ultraprocessados em comparação com aqueles que consumiam muito pouco ou nada, embora não houvesse efeito de dose-resposta quando comparado ao câncer colorretal proximal.

Ao avaliar um cenário hipotético de restrição do consumo de alimentos ultraprocessados, encontramos uma redução de 6% no risco de desenvolver o câncer colorretal total e 18% no risco de câncer colorretal distal. Não houve associação entre as mulheres.

Este resultado despertou a atenção para várias outras perguntas. Por exemplo, sabemos que nem todos os alimentos ultraprocessados podem ser igualmente culpados por esse resultado. Alguns pesquisadores do grupo discutem o fato de que os alimentos ultraprocessados são majoritariamente danosos à saúde, mas é preciso que sejam adequadamente apontados aqueles que realmente aumentam os riscos para a saúde.

Para esclarecer essa questão, classificamos os alimentos ultraprocessados em subgrupos, e observamos que as pessoas que consumiam mais carnes processadas tinham um risco 44% maior de desenvolver câncer colorretal do que aquelas que consomem nada ou muito pouco desse alimento. Em segundo lugar, vieram as bebidas doces e adoçadas (refrigerantes e sucos industrializados), com aumento de 21% no risco, e alimentos prontos para o consumo, como as lasanhas e outras misturas prontas, como os bolos de caixinha, que aumentam em 17% o risco de desenvolver a doença.



O estudo discute que o consumo de alimentos ultraprocessados contribui para uma dieta pobre em nutrientes saudáveis, e conseqüentemente uma pior qualidade da dieta. Além disso, seu consumo tem sido consistentemente associado ao aumento de peso e obesidade, o que é um fator de risco bem estabelecido para o desenvolvimento de câncer colorretal. No entanto, é importante destacar que o consumo de ultraprocessados foi associado com a incidência de câncer colorretal independente do índice de massa corporal e da qualidade da dieta, o que corrobora a nossa hipótese causal.

Quanto ao fato de a associação não ter sido observada entre as mulheres, outros estudos também realizados usando dados das mesmas coortes já mostraram que a qualidade da dieta associou-se ao maior risco da doença nos homens, mas não nas mulheres. Aparentemente, as mulheres também podem estar protegidas pela produção hormonal no período pós-menopausa, quando há uma maior razão estrogênio / testosterona circulantes, uma vez que a produção de estrogênio pelo tecido adiposo aumenta nesse período.

Outro fator importante é que os alimentos ultraprocessados não são todos insalubres, existem alguns que são considerados saudáveis, como iogurte e sobremesas à base de laticínios. A adesão a maiores quantidades de ultraprocessados saudáveis entre as mulheres pode criar um equilíbrio no risco.

Este é um dos estudos desenvolvidos pelo nosso grupo. Outro estudo recentemente publicado mostrou a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados a doenças inflamatórias intestinais e à obesidade na infância. Temos outros estudos sendo produzidos e que serão publicados em breve, trazendo informações e reflexões importantes sobre a relação do consumo de alimentos ultraprocessados com o desenvolvimento de diversas doenças crônicas.

Mas enquanto eles não são publicados, já nos sentimos seguros em recomendar evitar alimentos ultraprocessados e fazer escolhas racionais entre os alimentos desse grupo, é uma estratégia inteligente e eficaz de prevenir obesidade e doenças crônicas.

* **Sinara Laurini Rossato** é docente no curso de Saúde coletiva da UFU, onde ministra disciplinas na área de epidemiologia e coordena o laboratório de Pesquisa e Extensão em Epidemiologia (Lapex-Epi), situado no Instituto de Geografia da UFU, junto ao Núcleo de Estudos em Saúde e Ambiente (Nesa). Entre outros estudos, também orienta estudantes da UFU que participam no trabalho de categorização de alimentos em categorias de processamento no estudo Lifestyle Validation Study que será utilizado para validar o método NOVA nas coortes de Harvard.

A seção "**Leia Cientistas**" reúne textos de divulgação científica escritos por pesquisadores da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). São produzidos por professores, técnicos e/ou estudantes de diferentes áreas do conhecimento. A publicação é feita pela Divisão de Divulgação Científica da Diretoria de Comunicação Social (Dirco/UFU), mas os textos são de responsabilidade do(s) autor(es) e não representam, necessariamente, a opinião da UFU e/ou da Dirco. Quer enviar seu texto? Acesse: www.comunica.ufu.br/divulgacao. Se você já enviou o seu texto, aguarde, ele deve ser publicado nos próximos dias.



TÓPICOS: alimentos ultraprocessados câncer pesquisa Divulgação Científica Leia Cientistas

últimas notícias



27/07/2023 - 12:38

Estudantes são indicadas para premiação na área de Diversidade no maior Congresso de Contabilidade da América Latina



25/07/2023 - 13:20

Boletim de Comércio Exterior da Região Intermediária de Uberlândia registra queda no valor e alta no volume das exportações



25/07/2023 - 12:45

Estudo desenvolve tratamento a bactérias multirresistentes



25/07/2023 - 12:29

Projeto de extensão que debate o período imperial brasileiro abre inscrições



veja mais notícias

eventos

comunicados

editais

podcasts

UFU em imagens

vídeos



jornal da UFU

UFU na mídia

UFU

conheça a UFU

marca UFU

bibliotecas

campi

editora

fundações

hospitais

mobilidade

restaurantes

Dirco

institucional
equipe
notícias
eventos
editais
comunicados
UFU na mídia

Redes Sociais

Facebook
Instagram
Linkedin
TikTok
Twitter
Youtube
Feed

Serviços

solicitar divulgação
fale conosco



Av. João Naves de Ávila, 2121 - Campus Santa Mônica - Uberlândia - MG - CEP 38400-902

+55 34 3239-4411 | +55 34 3218-2111

© 2023. Universidade Federal de Uberlândia. Desenvolvido por CTI, com tecnologia Drupal