

49 - Que alimentos podem prevenir o câncer?

Basicamente três grupos de alimentos estão relacionados com a qualidade da saúde e, conseqüentemente, podem desempenhar importantes funções na prevenção de doenças, entre elas o câncer. São os alimentos que contém fibras, vitamina A e selênio.

Fibras: tem recomendação nutricional na prevenção do câncer do intestino grosso, além de promover com melhor eficiência as funções digestivas. Os alimentos ricos em fibras são os legumes, verduras e frutas. Atualmente, muitos alimentos industrializados têm fibras adicionadas às suas composições. As fibras agem diluindo os esteroides fecais resultantes da decomposição das gorduras. Como absorvem água, as fibras aumentam o bolo fecal e, conseqüentemente, diminuem o tempo de trânsito no intestino, pois o bolo fecal aumentado torna os movimentos intestinais mais rápidos, expelindo-o com maior rapidez. Esse processo, além de dar maior conforto digestivo, contribui para eliminar os esteroides fecais da mucosa intestinal. Os esteroides fecais, acumulados por longos períodos (por exemplo: "intestino preso" cronicamente), podem sofrer **oxidações** e outras alterações químicas, tornando-se potencialmente agressivos às células intestinais. Essa agressividade é química, capaz de causar mutações no DNA dessas células e induzir o aparecimento de câncer intestinal.

Vitamina A: tem indicação nutricional para dar elasticidade ao tecido conjuntivo dérmico e na conservação das células epiteliais, principalmente da pele. Por essa razão, a vitamina A atua no controle da regeneração das células epiteliais, contribuindo organicamente para inibir o aparecimento de cânceres epiteliais. É importante destacar que apesar da deficiência crônica de vitamina A estar relacionada com cânceres epiteliais, o excesso de vitamina A

medicamentoso (hipervitaminose) pode ser tóxico ao organismo causando náuseas, perda de peso, vômitos, dores articulares, desidratação de mucosas etc. Os alimentos ricos em vitamina A são cenoura, abóbora, fígado, espinafre, melão, batata doce, brócolis, manga, pêsego, beterraba, lentilha, banana, melancia e caqui.

Selênio: está presente em inúmeros alimentos, como frutos do mar, vísceras, alho, cebola, milho, cereais integrais, cogumelo e castanha do Pará. Atua nos mecanismos de reparo das lesões mutacionais sofridas pelo DNA e, também, tem **efeito antioxidante** para as células, protegendo-as.

Oxidação: é a transformação química ou física de um produto orgânico (por exemplo: gorduras) ou inorgânico (por exemplo: ferro), tornando-o diferente. Muitos produtos importantes da célula, ao sofrerem oxidações, se tornam tóxicos para a própria célula. A célula se defende naturalmente da oxidação por meio de suas enzimas antioxidantes, porém muitas vezes os produtos oxidados superam as defesas antioxidantes das células, destruindo-as ou transformando-as em células anormais.

Efeito antioxidante: todas as células têm enzimas antioxidantes para protegê-las das oxidações, muitas vezes tóxicas. Alimentos estragados, água contaminada por nitritos e nitratos, alguns medicamentos (por exemplo: sulfa e derivados) têm grande potencial oxidante. Quando uma pessoa se alimenta de substâncias ricas em produtos antioxidantes, a proteção de suas células se torna mais eficiente. Essa eficiência protetiva para as células é denominada efeito antioxidante. Entre os oxidantes obtidos da alimentação e que protegem a célula destacam-se a vitamina C (que protege o líquido das células) e a vitamina E (que protege a membrana das células).