

Feijão amigo

Pesquisas confirmam propriedades preventivas de um dos alimentos tradicionais do brasileiro em relação a algumas formas da doença

Por **Silvia Marangoni**
Fotos **Ed Viggiani**

Comer feijão regularmente diminui o risco de alguns tipos da doença. Estudos recentes destacam seu caráter protetor contra o câncer oral, que compreende boca, faringe e laringe, e também o de mama. O consumo de feijão vem sendo recomendado por nutricionistas e organizações sanitárias. É o caso do *Guia Alimentar para Alimentação Saudável*, do Ministério da Saúde, que recomenda o consumo diário do alimento por ele também colaborar para a redução da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade.

Dirce Marchioni, nutricionista graduada pela Universidade de São Paulo, com mestrado e doutorado em Saúde Pública, também pela USP, e pós-doutorados em Consumo Alimentar e Epidemiologia Nutricional pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), tem estudado o papel do feijão como fator de prevenção de câncer oral. Segundo a pesquisadora, esse tipo de câncer é altamente letal, com taxa de sobrevivência de cinco anos de 50,1% – considerada alta, porém, em comparação a de outros tipos de câncer. “Apesar dos recentes avanços nos tratamentos da doença, houve pouca mudança nas tendências de sobrevivência nas últimas décadas em todo o mundo. O estágio da doença no momento do diagnóstico, a disponibilidade e qualidade do tratamento influenciam nas taxas de sobrevivência”, afirma.

O tabagismo e o etilismo são, reconhecidamente, os principais fatores de risco para esse

tipo de câncer, isoladamente ou combinados. Dados do Hospital do Câncer de São Paulo mostram que cerca de 90% dos casos de câncer de boca ocorrem em fumantes.

Dirce enfatiza as propriedades que fazem do feijão um aliado na prevenção do câncer. “Ele é fonte de amido resistente, fibras dietéticas, oligossacarídeos e carboidratos fermentáveis. Seus grãos contêm antioxidantes, incluindo minerais traços e compostos fenólicos, ácido fítico, relacionados à prevenção de câncer de cólon, e fitoestrógenos”. Esses últimos, além de relacionados à prevenção do câncer de mama, são fitoquímicos usados para terapias de reposição hormonal durante a menopausa.

O grão contém antioxidantes, minerais traços e compostos fenólicos que atuam na prevenção de câncer de cólon

A pesquisadora defende que o alimento seja incorporado como hábito de alimentação saudável, explicando que o câncer surge, principalmente, de agressões contínuas às células. “Câncer é uma doença multifatorial. O corpo humano tem cerca de 10 quadrilhões de células, que são renovadas e repostas constantemente. Todos os tipos de câncer começam quando uma única célula escapa desses controles que regulam o crescimento e replicação



Dirce Marchioni,
nutricionista e pesquisadora

Doença matará mais que coração

Segundo estudo do Centro Internacional de Pesquisas contra o Câncer da OMS, a doença superará as cardiovasculares como primeira causa de mortalidade no mundo em 2010, principalmente devido ao aumento do tabagismo. Os tipos de câncer de maior incidência mundial são pulmão, mama, colo-retal, estômago e fígado. Juntos, somam quase a metade dos novos casos de câncer que surgem anualmente.

Letalidade e sobrevida

- **Pulmão:** considerado o mais letal. Cerca de 90% dos casos em homens estão relacionados ao tabaco. A sobrevida média cumulativa total em cinco anos varia entre 13 e 21% em países desenvolvidos e entre 7% e 10% nos países em desenvolvimento.
- **Mama:** é mais comum entre as mulheres. Na população mundial, a sobrevida média após cinco anos é de 61%.
- **Colo-retal:** sobrevida média global em cinco anos varia entre 40 a 50%.
- **Estômago:** segundo tipo mais letal. Sobrevida relativa em cinco anos é de cerca de 20% na maioria dos países. A exceção é o Japão, com sobrevida de 60%, o que pode ser explicado pela existência de programas de rastreamento populacional, sistemas de diagnósticos e tratamentos bem estruturados, uma vez que o país apresenta altíssimas taxas de incidência da doença.
- **Oral:** é o quarto tipo de câncer mais frequente no sexo masculino e sétimo mais frequente no sexo feminino. No Brasil, a sobrevida em cinco anos é de 50,1%. Nos Estados Unidos, 54,9%.

FONTE: OMS, INCA (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER)

normais. De 90 a 95% dos casos da doença envolvem alterações ou danos acumulados ao longo do tempo no material genético das células. Esses danos podem ser tanto biológicos quanto relacionados à alimentação, nutrição e sedentarismo, que estão entre os mais importantes fatores ambientais relacionados ao desenvolvimento de formas da doença.”

Os estudos não associam um nutriente específico que, isoladamente, seria capaz de prevenir o desenvolvimento de câncer, mas expli-

cam que a composição dos grãos garante uma combinação estratégica de elementos que se complementam, agindo de maneira protetora. “Os grãos têm digestão e absorção mais lenta do que alimentos refinados, e diminuem a resposta glicêmica sanguínea pós-prandial. Esses mecanismos, isoladamente ou em conjunto, poderiam explicar o efeito protetor atribuído a esse alimento nas várias fases do processo carcinogênico”, explica a nutricionista.

Apesar dos benefícios, o brasileiro tem comido menos feijão a cada ano, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A aquisição alimentar anual per capita de feijão

Outros alimentos podem atuar na prevenção de câncer oral, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais

no período 2002-2003 foi de apenas 12,4 quilos. Na década de 1960, o consumo era de 23 quilos anual per capita. Pesquisas de hábitos de consumo relacionam o aumento do poder aquisitivo ao declínio do consumo de feijão, como se o brasileiro optasse por outros alimentos sempre que o bolso permitisse comprar outros produtos, como carne e derivados de leite – em especial, queijos e iogurtes.

Há outros alimentos que podem atuar na prevenção de câncer oral, especialmente os de origem vegetal: frutas, legumes, verduras e grãos integrais, como soja, ervilha, lentilha, amendoim, fava e grão-de-bico. “Para que possam agir na prevenção do câncer, no entanto, é preciso consumir 400g desses alimentos diariamente”, explica Dirce.

Câncer é considerado uma doença potencialmente prevenível. “De acordo com o Fundo Mundial para Pesquisa em Câncer, dentre os fatores de prevenção estão a manutenção do peso corporal considerado normal, não apresentar ganho de peso na idade adulta, ser fisicamente ativo, evitar hábitos sedentários, limitar

o consumo de alimentos e bebidas densos em energia e ricos em açúcar (que estão relacionados ao ganho de peso) e basear a alimentação em produtos de origem vegetal, limitando o consumo de carne vermelha”, afirma a pesquisadora. Com relação ao câncer oral, segundo ela, estudos de diferentes países apontam para um efeito protetor provável proporcionado pelo consumo de frutas, vegetais e alimentos contendo carotenóides, como cenoura, abóbora, tomate, manga, laranja, mamão, gema de ovo e salmão, dentre outros. Em geral, quanto maior a intensidade da cor, maior quantidade de carotenóides tem o alimento. ■

Pesquisas indicam o caminho

Por Thomas Prates Ong

“Hoje se sabe que o câncer é fruto da interação de aspectos genéticos e ambiente. Sedentarismo, poluição, tabagismo e alimentação são os principais fatores ambientais, sendo que 30% dos cânceres estão relacionados à alimentação. Também se sabe que o consumo excessivo de alguns alimentos, como a carne vermelha, pode aumentar o risco da doença, principalmente se processada em altas temperaturas, como o churrasco, por conter agentes carcinogênicos. Por outro lado, estudos mostram que quem come maiores quantidades de frutas, verduras e legumes está mais protegido contra o câncer. Além dos nutrientes clássicos, como vitaminas e minerais, estão presentes nesses alimentos milhares de compostos bioativos que são substâncias de ação biológica, como catequinas (chá verde), carotenóides (frutas e verduras), compostos sulfurados (alho), importantes aliados na prevenção do câncer. É importante lembrar que o câncer não é algo que se adquira de uma hora para outra. É um processo demorado, que chega a durar décadas. Uma pessoa pode levar, em média, dois terços de sua vida até desenvolver um câncer com base em desequilíbrios na sua alimentação e em outros

fatores. Há tempo suficiente para adotar medidas preventivas, que incluem o consumo diário de ao menos cinco porções de frutas, verduras e legumes. Seus compostos bioativos têm diversas ações benéficas, como proteção contra danos no DNA e eliminação das células precursoras de tumores. Além disso, outras medidas importantes incluem moderar o consumo de carne vermelha e álcool, bem como manter peso corpóreo adequado.

No futuro, a partir dos avanços da nutrigenômica e nutrigenética, duas linhas de pesquisa da Nutrição que estudam a interação entre os alimentos e os genes humanos, será possível personalizar a alimentação fazendo recomendações nutricionais mais efetivas e direcionadas que promovam a saúde e sejam capazes de reduzir sensivelmente o risco de doenças – inclusive o câncer.”

Thomas Prates Ong é farmacêutico-bioquímico e doutor em Ciência dos Alimentos, com pós-doutorado em Bioquímica da Nutrição. É professor doutor do Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP e integra a diretoria da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN)

