

## ASSOCIAÇÃO ENTRE FIBRA ALIMENTAR E RISCO DE CÂNCER DE MAMA

Ana Paula da Paixão da Silva<sup>1</sup>; Andrea dos Santos Souza<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição obstétrica (FAMAM), FAMAM [anapaulascontato@gmail.com](mailto:anapaulascontato@gmail.com);

<sup>2</sup>Mestra em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM [deanutri@hotmail.com](mailto:deanutri@hotmail.com)

O câncer de mama é o tipo de neoplasia mais comum no Brasil, sendo uma das principais causas de mortalidade em mulheres. Trata-se de uma doença estrógeno-dependente, de influência ambiental e genética, onde as células do epitélio dos ductos glandulares proliferam em alta velocidade. Estudos recentes indicam as fibras alimentares como um fator protetor contra o desenvolvimento da patologia. Esse estudo teve como objetivo identificar a associação entre fibra alimentar e o risco de câncer de mama. Compreende uma revisão de literatura com buscas realizadas em bancos de dados da internet (PubMed, SciELO e Google Acadêmico) onde foram utilizadas as palavras-chave: breast cancer AND fibers, “fibra alimentar e câncer de mama”, dieta AND cancer AND mama e “fisiopatologia do câncer de mama”. Ao todo foram selecionados sete artigos publicados a partir do ano 2000, em inglês e português e foram excluídos artigos que abordava fatores dietéticos somente como tratamento da doença. Diversos estudos concordam que os fatores alimentares estão diretamente relacionados a prevenção, desenvolvimento e piora dos quadros de câncer de mama e destacam que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes e cereais integrais diminuem o risco de desenvolvimento da neoplasia. Tal efeito é explicado através da combinação das fibras alimentares com água no trato gastrointestinal, onde estas exercem seu efeito absorvivo e retentor de umidade e assim interagem com substâncias carcinogênicas promovendo sua decomposição, além disso, estas promovem o crescimento de bactérias benéficas que obstem a síntese de carcinógenos, produzem ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) pela fermentação colônia e atuam ainda na redução de hormônios mamários, em especial o estrógeno, o que minimiza o aparecimento do câncer. Ademais, houve uma associação positiva entre a ingestão de fibra alimentar e a anormalidades celulares, considerando que um adicional de 10g diários de fibras alimentares gerou a redução de 4% no risco de desdobramento da doença. No entanto, a fibra solúvel (pectina, psyllium, beta-glucanas, gomas e mucilagens) provavelmente é a mais eficaz, devido à participação no metabolismo da insulina. Desse modo, com base nos achados científicos, fica evidente que as fibras alimentares exercem uma ação protetora contra o desenvolvimento do câncer de mama.

**Palavras-chave:** Fibra Alimentar. Tumor Maligno. Nutrição