



## O CONSUMO DE CARNES VERMELHAS E PROCESSADAS COMO FATORES DE RISCOS ALIMENTARES RELACIONADOS AO CÂNCER COLORETAL

Caique Augusto Silva<sup>1</sup> e-mail: [Caique.augusto@souunit.com.br](mailto:Caique.augusto@souunit.com.br)

Cassiane de Lima Silva<sup>1</sup> e-mail: [Cassiane.silva@souunit.com.br](mailto:Cassiane.silva@souunit.com.br)

Maria Aparecida Gomes da Silva<sup>1</sup> e-mail: [maria.aparecida94@souunit.com.br](mailto:maria.aparecida94@souunit.com.br)

Vanessa Rosendo da Silva<sup>1</sup> e-mail: [vanessa.rosendo@souunit.com.br](mailto:vanessa.rosendo@souunit.com.br)

Cristhiano Sibaldo de Almeida<sup>2</sup> (Orientador), email:

[cristhianosibaldo@hotmail.com](mailto:cristhianosibaldo@hotmail.com)

Centro Universitário Tiradentes<sup>1</sup> / Nutrição / Maceió, AL.

### 4.05.00.00-4 – Ciências da saúde - Nutrição

**RESUMO: Introdução:** O câncer colorretal (CCR) é considerado a quarta causa mais comum de câncer em todo o mundo, e no Brasil ele representa uma das principais causas de óbito dentre as doenças crônicas. Prevê-se que até 2030, a incidência e a mortalidade devem aumentar em até 60%, registrando aproximadamente 2,2 milhões de novos casos da doença e cerca de 1,1 milhões de mortes. Dentre os fatores de riscos para o desenvolvimento do CCR, destacam-se dietas com alto teor de gordura animal e baixa ingestão de fibras. **Objetivo:** correlacionar o consumo da carne vermelha e processada com o surgimento do câncer colorretal. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa, que utilizou as seguintes bases de dados: SciELO, PubMed, INCA, MEDLINE, WCRF e Google Acadêmico. **Discussão:** Os compostos presentes na carne (nitrosos, nitritos, ferro, gorduras saturadas) indicam o aumento da síntese de DNA e a proliferação celular, semelhante a fatores de crescimento da insulina, hormônio que afeta o metabolismo e promove danos aos radicais livres, além de produzir HCAs que podem promover o desenvolvimento do CCR. Os resultados encontrados nos estudos presentes nesta revisão demonstram a forte associação entre o consumo de carne vermelha e processada em diversos tipos de câncer, principalmente aqueles de ordem gastrointestinal e colorretal. O risco de desenvolver o câncer colorretal aumenta de 13 a 17% para um incremento diário de 100g de carne vermelha e 18% para um incremento de 50g de carne processada diariamente. Em 2015 a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou as carnes processadas no grupo 1 de carcinogênicos, e a carne vermelha está classificada como carcinógeno provável entrando na lista do grupo 2A. **Conclusão:** A alimentação é um fator determinante na prevenção primária do câncer colorretal e a adoção de hábitos alimentares saudáveis reduzem o número de mortalidade em decorrência desta patologia. Apesar do interesse da população por uma dieta saudável esteja crescendo nos últimos anos, podemos observar que quando se trata de carne vermelha e processada o seu consumo ainda é excessivo, assim, havendo um desequilíbrio alimentar e

tendo impacto direto na sua saúde. Diante disso, vale ressaltar que é necessário a criação de intervenções e estratégias primárias, bem como a divulgação de informações mais precisas para incentivar o hábito de uma alimentação adequada, consciente e sem exageros, assim, consequentemente trará benefícios para toda fase da vida.

**Palavras-chaves:** Alimentação, carcinogênese, incidência.

**ABSTRACT: Introduction:** Colorectal cancer (CCR) is considered the fourth most common cause of cancer in the world. In Brazil, it represents the fourth cause of death. By 2030, RAC incidence and mortality rates are projected to rise by 60 per cent to more than 2.2 million new cases and 1.1 million deaths. One of the main risk factors for the development of RCC is a diet rich in high animal fat and low fiber intake. **Objective:** to relate the consumption of red and processed meat with the appearance of colorectal cancer. **Methodology:** This is an integrative review, with the objective of correlating the consumption of red and processed meat with the appearance of colorectal cancer. The electronic databases used were national and international: SciELO, PubMed, INCA, MEDLINE, WCRF and Google Scholar. **Discussion:** The compounds present in the meat (nitrates, nitrites, iron, saturated fats) indicate increased DNA synthesis and cell proliferation, similar to insulin growth factors, hormone that affects metabolism and promotes damage to free radicals, in addition to producing HCAs that may promote the development of RCC. The results found in the studies presented in this review demonstrate the strong association between the consumption of red and processed meat in several types of cancer, especially those of gastrointestinal and colorectal order. The risk of developing colorectal cancer increases from 13 to 17% for a daily increase of 100g of red meat and 18% for a 50g increase in meat processed daily. In 2015 the World Health Organization (WHO) classified the processed meat in group 1 of carcinogenic, and the red meat is classified as probable carcinogen entering the list of group 2A. **Conclusion:** Feeding is a determinant factor in the primary prevention of colorectal cancer and the adoption of healthy eating habits reduce the number of mortality due to this pathology. Although the population's interest in a healthy diet is growing in recent years, we can observe that when it comes to processed red meat consumption is still excessive, thus, there is a food imbalance and having a direct impact on their health. Therefore, it is necessary to create primary interventions and strategies, as well as the dissemination of more precise information to encourage the habit of adequate, conscious and not exaggerated food, and consequently will bring benefits for every phase of life.

**Key-words:** feeding, carcinogenesis, incidence.

**Referências/references:**

1. ANTTOLINI, R.C; GALLON, C.W. Qualidade de vida e perfil nutricional de pacientes com câncer colorretalcolostomizados. *Revista Brasileira de Coloproctologia*, Rio de Janeiro, v. 30, n.3, 2010.
2. ARNOLD, M; SIERRA, MS; LAVERSANNE M, et al. *Global patterns and trends in colorectal cancer incidence and mortality*, 2016.
3. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
4. (INCA), *Câncer prevenção*.2010.
5. AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. Limit red and processed. 2015.  
<https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/limit-red-processed-meat>
6. LARSSON, C; RAFTER, J; HOLMBERG, L, et al. *international journal of cancer* p.102. 2004.
7. BOUVARD, V; LOOMIS, D; GUYTON, Z; GROSSE, Y; GHISSASSI, EL, et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *The Lancet*. v.16, n.16, p.1599-1600. 2015.

8. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA), *OMS classifica carnes processadas como cancerígenas*. Rio de Janeiro, 2015.  
[http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/agencianoticias/site/home/noticias/2015/oms\\_classifica\\_carnes\\_processadas\\_como\\_cancerigenas](http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/agencianoticias/site/home/noticias/2015/oms_classifica_carnes_processadas_como_cancerigenas)