

Câncer de Colorretal - **Previna-se!**

Índice Inflamatório da Dieta e Consumo de Crucíferas e o Risco de Câncer de Colorretal

O câncer de colorretal abrange tumores que acometem um segmento do intestino grosso (cólon) e o reto. É um câncer tratável e, na maioria dos casos, há grande chance de cura quando identificado de forma precoce, sendo que a presença de pólipos na extensão do intestino grosso podem ser os primeiros sinais de iniciação e progressão da doença em casos confirmados de lesões malignas.



Segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer), a incidência de câncer de colorretal em 2016, foi de 34.280 novos casos.

Alguns fatores de risco como idade acima de 50 anos, histórico familiar de câncer colorretal ou história clínica da doença, além de doença inflamatória intestinal, colite ulcerativa e doença de Crohn.

A boa notícia é que o câncer de colorretal é uma das neoplasias que tem mais chance de prevenção e o estilo de vida saudável, com destaque para alimentação e exercícios físicos frequentes. Sabe-se que uma dieta rica em fibras alimentares presentes nas hortaliças, frutas e grãos integrais associada ao consumo de probióticos, ajudam no bom funcionamento intestinal e juntos contribuem para melhorar o funcionamento intestinal.

Por outro lado, o consumo em excesso de alimentos industrializados, carnes processadas, alto consumo de lipídios saturados e açúcares simples podem favorecer e potencializar o risco da neoplasia.

A avaliação do Índice de Inflamação da Dieta associado com o aumento das concentrações plasmáticas de biomarcadores inflamatórios, como proteína C-reativa (PCR), interleucina 6 (IL-6) e o fator de necrose tumoral alfa (TNF- α) pode ser uma estratégia importante para prever o aumento do risco de CA de colorretal.

E além da resposta inflamatória, o processo de destoxificação também parece contribuir para potencializar o risco, principalmente na presença polimorfismos genéticos nas enzimas de fase II do processo de conjugação, denominadas glutatonas *GSTM1* e *GSTT1*.

Em estudo de revisão sistemática e meta-análise realizado por Tse e Eslick (2014), os pesquisadores mostraram associação inversa entre o consumo de crucíferas e risco de CA de colorretal, em especial o consumo de brócolis que mostrou efeito protetor em relação ao desenvolvimento da doença.

Portanto, tanto o consumo de alimentos com propriedades anti-inflamatórias quanto a exposição aos compostos bioativos presentes nas crucíferas, com destaque para os isotiocianatos apresenta propriedades quimiopreventivas em pacientes portadores de alelos de risco para o polimorfismo no gene GST. Assim, conhecer o genótipo poderá aumentar o saldo de saúde e prever a ocorrência de doenças que podem ser prevenidas.



O Exame de Nutrigenética® do **Centro de Genomas®** avalia todas as glutatonas envolvidas no processo de destoxificação.

REFERÊNCIAS:

Tse G, Eslick GD. Cruciferous vegetables and risk of colorectal neoplasms: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Cancer*. 2014;66(1):128-39.

Wirth MD, Shivappa N, Steck SE, Hurley TG, Hébert JR. The dietary inflammatory index is associated with colorectal cancer in the National Institutes of Health-American Association of Retired Persons Diet and Health Study. *Br J Nutr*. 2015 Jun 14; 113(11):1819-27.

Zamora-Ros R, Shivappa N, Steck SE, Canzian F, Landi S, Alonso MH, Hébert JR, Moreno V. Dietary inflammatory index and inflammatory gene interactions in relation to colorectal cancer risk in the Bellvitge colorectal cancer case-control study. *Genes Nutr*. 2015 Jan;10(1):447.

Certificações:



www.centrodegenomas.com.br

CATG 0800 771 1137 11 93114 9047

NTO: Rua Leandro Dupré, 967 - Vl. Clementino - São Paulo / SP.

ADM: Rua Loefgreen 1304, 1º andar - Vl. Clementino - São Paulo / SP.

Texto Elaborado por: Drª Tatiane Fujii, nutrigeneticista do Centro de Genomas®.

Revisão: Cintia Vilhena Ms, MBA

Todas as edições estão disponíveis para consulta, acesse: www.cartamolecular.com.br



centro de genomas®
referência em medicina molecular e genética avançada