



Câncer colorretal: o risco dos alimentos embutidos

Especialidade: Oncologia

A utilização de aditivos químicos nesses produtos faz com que o consumo frequente aumente o risco de desenvolvimento desse tipo de tumor

Salsicha, linguiça, salame, copa, presunto e vários outros alimentos do tipo, incluindo o peito de peru, que muitos consideram uma alternativa saudável para carnes mais gordurosas, são alimentos embutidos constantemente presentes em refeições, lanches e no cardápio de eventos sociais. Atrativos e apetitosos, eles escondem ingredientes que os transformam em vilões para a saúde. Estudos mostram que o consumo regular desses alimentos aumenta o risco de desenvolvimento de câncer colorretal. A ingestão diária de 50 gramas – o que equivale a uma salsicha ou a quatro fatias de presunto – eleva em 18% o risco de desenvolvimento desses tumores que atingem o intestino grosso (cólon ou reto).

Embutidos são geralmente produzidos a partir de carne bovina, suína, de aves, peixes e frutos do mar e vísceras, entre outras. O processo consiste em triturar as carnes, homogeneizá-las e embuti-las sob pressão em tripas naturais ou artificiais.

A técnica surgiu da necessidade de nossos antepassados de criar formas de preservar por mais tempo os alimentos, já que não existia geladeira. Na época, os alimentos eram salgados. Hoje, além de sal (sódio), açúcar e temperos artificiais, os embutidos têm acrescentados aditivos químicos que ajudam a conservar o alimento e a realçar a cor, o sabor e o aroma. São esses os maiores vilões. Os aditivos são compostos de nitratos e nitritos, como o conservante nitrito de sódio (potente bactericida), que durante o processo digestivo se transforma em nitrosamina, substância comprovadamente cancerígena. Quando o produto é um embutido defumado, o risco é potencializado. Além de nitrosamina e outros compostos danosos, esses alimentos possuem hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, substâncias cancerígenas geradas pelo processo de defumação.

Por serem ricos em gordura saturada e sódio, os embutidos também podem contribuir para desencadear problemas como hipertensão e aumento do colesterol, que, por sua vez, podem levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, são alimentos bem calóricos, favorecendo a obesidade, que é fator de risco para vários tipos de cânceres, entre eles o colorretal.

Outro prejuízo é alteração da flora intestinal (microbiota intestinal). No intestino vivem mais de mil tipos de bactérias, com um total de cerca de 100 trilhões de microrganismos.



Essas bactérias são divididas em comensais (benéficas para o organismo) e patogênicas, vivendo em um equilíbrio ideal para o bom funcionamento de várias funções. Alterações nesse ecossistema resultam na chamada disbiose intestinal, um desequilíbrio que altera a qualidade e a quantidade das floras patogênicas e comensais. O resultado é o aumento de bactérias patogênicas em detrimento das comensais (benéficas), o que causa lesões na integridade da parede intestinal, que passa a ter células com áreas entreabertas, perdendo capacidade de absorção dos nutrientes e vitaminas, afetando o sistema imunológico e a produção de hormônios, entre outras funções importantes.

Além dos embutidos clássicos, como linguiça, salsicha, presunto e outros frios, há uma série de alimentos que passam por processo industrial similar: hambúrgueres, almôndegas e quibes industrializados, por exemplo, também levam conservantes, corantes e químicos que aumentam o risco para o câncer colorretal. Atenção ainda para produtos vegetarianos e veganos feitos pelo mesmo processo industrial, como salsicha, linguiça ou almôndega vegetal, que podem ser tão prejudiciais quanto os similares de carne. No entanto, quando produzidos em casa, sem aditivos, esses alimentos podem ser consumidos tranquilamente.

No Brasil, o câncer colorretal é o segundo tipo de tumor mais diagnosticado em mulheres e o terceiro em homens. Por ano, são aproximadamente 7 mil óbitos. Manter uma dieta saudável é uma das importantes formas de prevenir a doença – e ficar longe dos embutidos faz parte dessa estratégia.

Para muitas pessoas talvez seja difícil abolir totalmente os embutidos do cardápio, porém é altamente recomendável. Eles podem até ser saborosos, mas quem quer alimentar-se de forma saudável saberá encontrar alternativas que agradam ao paladar sem trazer junto o risco de doenças.