

01 – 02 OCTOBER 2023

# INFLUÊNCIA DA DIETA MEDITERRÂNICA NO CANCRO – REVISÃO NARRATIVA

## AUTORES

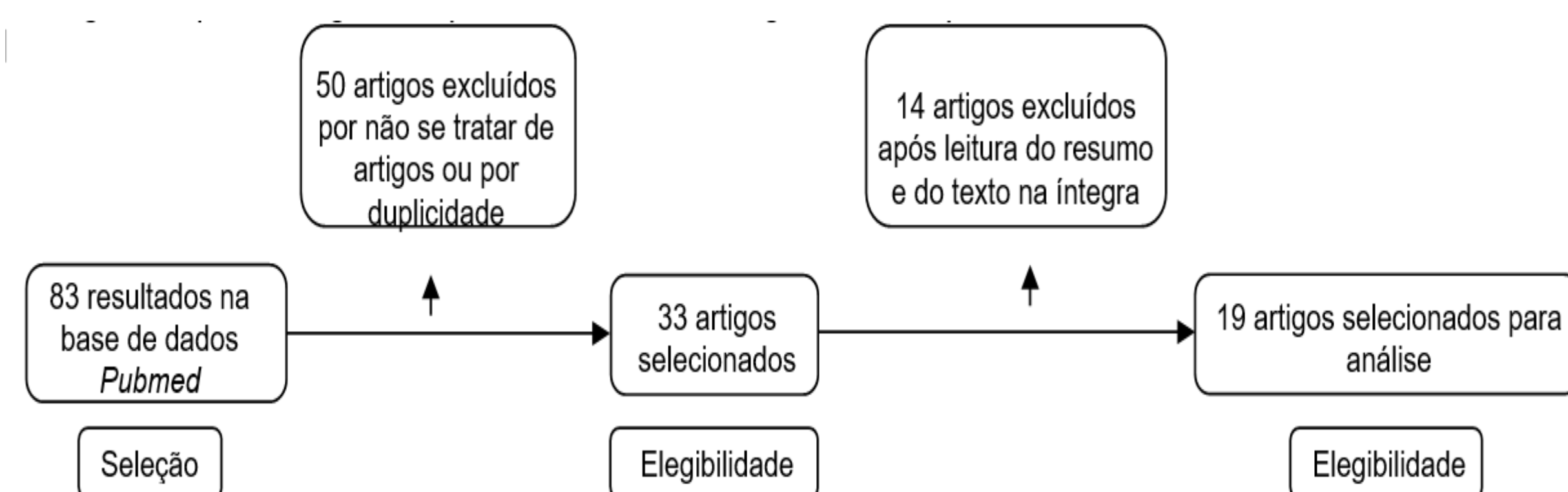
Roque, V<sup>1</sup>. Jorge, R. <sup>2,3,4,5</sup> Pinto, P. <sup>1,4,6</sup>

1 – Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior Agrária, 2- Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria, 3 - Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, 4 - Life Quality Research Centre (LQRC-CIEQV), 5 - ciTechCare, Center of Innovative Care and Health Technology, 6 - CERNAS, Research Center for Natural Resources, Environment and Society.

## INTRODUÇÃO

A Dieta Mediterrânea é um padrão alimentar tradicional rico em nutrientes, vitaminas, antioxidantes e equilibrado com uma grande fonte de gordura insaturada e um consumo reduzido de carnes vermelhas. Este estilo de vida pode reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes, cancro e promover uma vida mais saudável. O cancro é o crescimento descontrolado de células cancerígenas em qualquer parte do corpo, pode ser considerado tumor benigno ou tumor maligno.

## METODOLOGIA



## RESULTADOS

Os artigos analisados incluíram estudos da influência da DM nos cancros de: mama [1-6], próstata [7-10], bexiga [11-13], tiróide [14-15], cólon [16-17], estômago e esófago 18-19. O cancro da mama parece ser mais comum em mulheres com excesso de peso e pós-menopausa. O Quadro 1 apresenta as principais conclusões dos estudos analisados. A adesão à DM diminui os níveis de adiposidade e o IMC, o que leva a que haja um menor risco de aparecimento do cancro da mama. No que respeita aos restantes cancros, de um modo geral, quanto maior a adesão à DM, menor o risco de desenvolvimento do cancro. Em alguns casos de doença instalada, os sintomas são mais suaves e a progressão da doença é mais lenta em pacientes com maior adesão à DM.

## CONCLUSÃO

Com a análise dos diversos artigos em estudo foi possível concluir, que independentemente do cancro em questão quando maior for a adesão à dieta mediterrânea maiores são as vantagens em termos de saúde para o paciente.

## REFERENCIAS

1 Di Maso et al. (2020). *Nutrients*, 12(12), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu12123649>. 2 La Torre, et al. (2021). *European review for medical and pharmacological sciences*, 25(13), 4535–4539. <https://doi.org/10.26355/eurrev.202107.26246>. 3 Azzeh, F. S., et al. (2022). *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.863029>. 4 Mantzorou, et al. (2022). *Current Oncology*, 29(10), 7482–7497. <https://doi.org/10.3390/curroncol29100589>. 5 Porciello, G., et al. (2020). *PLoS ONE*, 15(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239803>. 6 Lorenzo, et al. (2020). *Frontiers in Endocrinology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.00245>. 7 Gregg, J. R., et al. (2021). *Cancer*, 127(5), 720–728. <https://doi.org/10.1002/cncr.33182>. 8 Urquiza-Salvat, N., et al. (2019). *Aging Male*, 22(2), 102–108. 9 Di Maso, et al. (2021). *Nutrients*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu13010243>. 10 Schulpen, et al. (2019). *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*, 28(9), 1480–1488. <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-19-0224>. 11 Bravi, et al. (2018). *Nutrients*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/nu10081061>. 12 Witlox, W. J. et al. (2020). *European Journal of Nutrition*, 59(1), 287–296. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01907-8>. 13 Barrea, et al. (2022). *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.944200>. 14 - , *Adherence to mediterranean diet and the risk of differentiated thyroid cancer in a European cohort: The EPIC study*. - 16 Bagheri, A., et al. (2022). *Trials*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06985-4>. 17 Fasanelli, et al. (2019). *Epigenetics*, 14(10), 977–988. <https://doi.org/10.1080/15592294.2019.1629230>. 18 Amiry, F., et al. (2022). *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.830646>. 19 Álvarez-álvarez, et al. (2021). *Cancers*, 13(21). <https://doi.org/10.3390/cancers13215281>

## FINANCIAMENTO

Centro de Estudos de Recursos Naturais, Ambiente e Sociedade - CERNAS, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, Ministério da Educação e Ciência, referência UIDP/00681/2020 (<https://doi.org/10.54499/UIDP/00681/2020>).  
Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV) - financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, Ministério da Educação e Ciência, referência UIDP/04748/2020.

## OBJETIVOS

Evidenciar a influência que a dieta mediterrânea tem em pacientes diagnosticados com cancro.

Quadro 1: Principais conclusões dos artigos analisados

<b>Cancro da Mama</b>	Com a adesão a este tipo de dieta os níveis de adiposidade diminuem, assim como o IMC levando a um menor risco de aparecimento.
<b>Cancro da Próstata</b>	A adesão à dieta reduz o risco de aparecimento de cancro, os sintomas são mais suaves e a progressão da doença é mais lenta.
<b>Cancro da Bexiga</b>	A diminuição do risco de cancro é tão eficaz quanto maior adesão houver à DM, não consumindo apenas alguns alimentos.
<b>Cancro da Tiroide</b>	Com a baixa adesão à dieta existe uma maior probabilidade de se desenvolverem nódulos, que podem desenvolver para tumores malignos.
<b>Cancro do Cólon</b>	Com a adesão à DM os participantes obtiveram um melhor estado nutricional, melhor qualidade de vida e desenvolveram propriedades anti-inflamatórias, dando assim um efeito de proteção ao organismo.
<b>Cancro do Estômago</b>	Com a maior adesão à DM existe um menor risco de desenvolvimento de cancro.



Funded by  
the European Union



POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM

enduræe



idec

