



## O QUE ESTÁ ROLANDO?



A Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer do Instituto Nacional do Câncer (ATANAFC / DIPEP / CONPREV / INCA) compartilha que o Fundo Internacional de Pesquisa em Câncer (World Cancer Research Fund – WCRF) recentemente lançou dois relatórios sobre alimentação, nutrição, atividade física e peso corporal para sobreviventes de câncer de mama e do câncer colorretal.

Estes cânceres estão entre os mais frequentes na população brasileira, sendo o de mama o mais frequente entre as mulheres e o colorretal o segundo mais frequente em homens e mulheres. Nas publicações são apresentadas as evidências mais recentes, orientações para pacientes, cuidadores e profissionais de saúde, e recomendações para pesquisas futuras. A expressão “sobrevivente de câncer” abrange pessoas em uma variedade de circunstâncias, desde o diagnóstico, durante o tratamento, até o fim da vida.

Figura 1 – Relatório sobre alimentação, nutrição, atividade física e peso corporal para sobreviventes de câncer: a) de mama; b) colorretal (tradução livre).

**a**

**Diet, nutrition, physical activity and body weight for people living with and beyond breast cancer**

The latest evidence, our guidance for patients, carers and health professionals, and recommendations for future research

**b**

**Diet, nutrition, physical activity and body weight for people living with and beyond colorectal cancer**

The latest evidence, our guidance for patients, carers and health professionals, and recommendations for future research

Fonte: World Cancer Research Fund, 2024.



Os relatórios resumem as últimas pesquisas sobre os temas supracitados para sobreviventes dos referidos cânceres e, segundo o WCRF, a partir deles podem ser desenvolvidos materiais para os responsáveis pelo cuidado de pacientes e os próprios pacientes. Baseados nos sumários executivos, a ATANAF / INCA destaca:

**As novas recomendações / orientações para sobreviventes de câncer de mama (anexo 1):**

- **Ser fisicamente ativas.**

No entanto, a atividade física deve ser aumentada sob a supervisão de profissionais de saúde. Aumentar a atividade física melhora a qualidade de vida relacionada à saúde após o diagnóstico de câncer de mama. Pessoas que são mais ativas fisicamente têm melhores resultados de saúde.

- **Aumentar a ingestão de fibras alimentares.**

Pessoas que comem mais fibra alimentar têm melhores resultados de saúde após o diagnóstico de câncer de mama.

- **Para quem que não estiver abaixo do peso, evitar ganhar peso durante e após o tratamento.**

Aqueles com peso corporal na "faixa saudável" após um diagnóstico de câncer de mama têm os melhores resultados de saúde. Mas é incerto que a perda de peso deliberada por pessoas com sobrepeso ou obesidade melhore esses resultados.

Em complemento, o relatório esclarece que as evidências atuais não apoiam orientações para consumir mais alimentos de soja (ou introduzir alimentos de soja se estes não fizerem parte atual da alimentação) após um diagnóstico de câncer de mama, mas para aqueles que já os consomem, não há necessidade de parar. Segue contextualizando que anteriormente houve preocupações sobre se estes alimentos aumentariam o risco de desenvolver câncer de mama, mas revisões sistemáticas não mostram evidências consistentes de uma ligação entre alimentos de soja e risco de câncer de mama.

E, ainda, afirma que não há orientações específicas sobre o uso de suplementos de vitamina D para melhorar os resultados após um diagnóstico de câncer de mama já que foram encontradas evidências limitadas sugerindo que aqueles com maior estado nutricional de vitamina D têm melhores resultados de saúde após um diagnóstico de câncer de mama, mas não houve evidências de qualquer benefício de suplementos de vitamina D.



## As novas orientações para sobreviventes do câncer colorretal (intestino) (anexo 2):

- **Ser fisicamente ativas.**

No entanto, a atividade física deve ser aumentada sob a supervisão de profissionais de saúde. Pessoas que são mais ativas fisicamente têm melhores resultados de saúde após um diagnóstico de câncer colorretal. Pode ser importante que quaisquer aumentos na atividade física sejam graduais, particularmente para pacientes que sofrem de efeitos colaterais de sua cirurgia de tratamento ou medicação que podem restringir sua capacidade de ser fisicamente ativo, como neuropatia ou problemas musculoesqueléticos.

- **Aumentar a ingestão de grãos integrais.**

Pessoas que comem mais grãos integrais têm melhores resultados de saúde após um diagnóstico de câncer colorretal. Alguns pacientes podem relatar dificuldade em consumir ou digerir alimentos integrais após o tratamento. Isso pode ser um problema específico após cirurgia de cólon ou reto. É aconselhável que os pacientes que aumentam (ou reintroduzem) alimentos integrais em sua dieta o façam gradualmente e sempre que possível e isso deve ser feito sob a supervisão de um profissional de saúde, principalmente após intervenção cirúrgica.

- **Diminuir a ingestão de bebidas açucaradas.**

Pessoas que consomem menos bebidas açucaradas têm melhores resultados de saúde após um diagnóstico de câncer colorretal (intestino). Mas é incerto que diminuir as bebidas açucaradas melhore esses resultados.

- **Aumentar a ingestão de café.**

Pessoas que consomem mais café (com cafeína e descafeinado) têm melhores resultados de saúde após um diagnóstico de câncer colorretal (intestinal). Mas é incerto que aumentar o café melhore esses resultados.

O café com cafeína pode ter um efeito laxante ou causar palpitações, por isso é aconselhável que os pacientes considerem isso ao consumir café, ou outras bebidas que contenham cafeína (por exemplo, chá preto ou verde) e alimentos (por exemplo, chocolate amargo).



Segundo o WCRF, as novas orientações complementam as [recomendações de prevenção do câncer](#) ao destacar as evidências que podem ser benéficas para sobreviventes de câncer de mama e de câncer colorretal, apesar das limitações nas evidências.

Figura 2 – Oficina virtual sobre prevenção de câncer em MS.



Não fumar e evitar outras exposições ao tabaco e ao excesso de sol também são ações importantes para reduzir o risco de câncer. Embora cada recomendação individual ofereça benefícios para a proteção contra o câncer, a maior parte do benefício é obtida ao tratar todas as recomendações como um padrão integrado de comportamentos relacionados à alimentação, à atividade física e a outros fatores associados ao modo de vida.

Fonte: INCA, 2020.

O WCRF recomenda que os sobreviventes de câncer conversem com a equipe de saúde que acompanha o caso antes de fazer qualquer alteração relacionada à alimentação, nutrição, atividade física ou peso corporal. Assim como afirma que os profissionais de saúde que usarem estas orientações devem considerar onde um paciente está em sua jornada contra o câncer e interpretar a orientação adequadamente para atender às necessidades individuais de cada pessoa.

Acesse [aqui](#) as publicações do WCRF sobre sobreviventes e a ATANAFIC está à disposição para apoiar nas ações de prevenção e controle de câncer por meio da alimentação, nutrição e atividade física.



## Anexo 1 - As novas recomendações / orientações para sobreviventes de câncer de mama

### EVIDÊNCIA



#### Orientação geral

Recomendações para prevenção do câncer do WCRF/AICR

Apesar das evidências limitadas, os fatores nutricionais e a atividade física parecem impactar em diferentes desfechos em pessoas com câncer de mama.

### Nova recomendação específica



#### Atividade física

Aumentar a atividade física melhora a qualidade de vida após o diagnóstico de câncer de mama. Pessoas mais ativas têm melhores desfechos em saúde, mas não está claro se o aumento da atividade física irá melhorar estes desfechos.

### Novas orientações específicas



#### Alimentação

##### Fibra alimentar

As pessoas que consomem mais fibra alimentar têm melhores desfechos em saúde após o diagnóstico de câncer de mama, mas é incerto que o aumento da fibra alimentar melhore estes desfechos.

##### Soja

Há evidências limitadas que sugerem que as pessoas que consomem mais alimentos de soja têm melhores desfechos em saúde após um diagnóstico de câncer de mama (1).

##### Vitamina D

Há evidências limitadas de que pessoas com maior status de vitamina D têm melhores desfechos em saúde após um diagnóstico de câncer de mama, mas não houve evidência de qualquer benefício dos suplementos de vitamina D.



#### Peso corporal

Pessoas com peso corporal na faixa 'saudável' após o diagnóstico de câncer de mama têm os melhores desfechos em saúde. Mas é incerto que a perda de peso deliberada por pessoas com sobrepeso ou obesidade melhore esses desfechos.

### RECOMENDAÇÃO/ORIENTAÇÃO

Sugerimos que as pessoas considerem seguir o máximo de recomendações de prevenção do câncer do WCRF/AICR.

Recomendamos que as pessoas sejam fisicamente ativas. No entanto, a atividade física deve ser aumentada sob a supervisão de profissionais de saúde.

Sugerimos que as pessoas considerem aumentar a ingestão de fibra alimentar.

As evidências não apoiam a orientação para consumir mais alimentos de soja ou introduzi-los se estes não fizerem parte da dieta após o diagnóstico de câncer de mama, mas para aqueles que já os consomem, não há necessidade de parar.

Não estamos fazendo orientações específicas sobre suplementos de vitamina D para melhorar os desfechos após o diagnóstico de câncer de mama.

Sugerimos que as pessoas que não estão abaixo do peso evitem o ganho de peso durante e após o tratamento.

Fonte: Adaptado de World Cancer Research Fund, 2024. Ver notas na publicação original



## Anexo 1 - As novas recomendações / orientações para sobreviventes de câncer colorretal

### EVIDÊNCIA



#### Orientação geral

Recomendações para prevenção do câncer do WCRF/AICR

Apesar das evidências limitadas, os fatores nutricionais e a atividade física parecem impactar em diferentes desfechos em pessoas com câncer colorretal

#### Nova orientação específica



#### Atividade física

Pessoas mais ativas fisicamente têm melhores desfechos em saúde, mas não está claro se o aumento da atividade física irá melhorar estes desfechos.

#### Novas orientações específicas



#### Alimentação

##### Grãos integrais

As pessoas que consomem mais grãos integrais têm melhores desfechos em saúde após o diagnóstico de câncer colorretal, mas é incerto que o aumento de grãos integrais melhore estes desfechos.

##### Café

Pessoas que consomem mais café (com cafeína e descafeinado) têm melhores desfechos em saúde após um diagnóstico de câncer colorretal, mas é incerto que aumentar o café melhore estes desfechos.

##### Bebidas açucaradas

Pessoas que consomem menos bebidas açucaradas têm melhores desfechos em saúde após um diagnóstico de câncer colorretal, mas é incerto que diminuir as bebidas açucaradas melhore estes desfechos

### ORIENTAÇÃO

Sugerimos que as pessoas considerem seguir o máximo de recomendações de prevenção do câncer do WCRF/AICR.

Recomendamos que as pessoas considerem aumentar a atividade física. No entanto, a atividade física deve ser aumentada sob a supervisão de profissionais de saúde (1).

Sugerimos que as pessoas considerem aumentar sua ingestão de grãos integrais sob a supervisão de profissionais de saúde (2).

Sugerimos que as pessoas considerem aumentar a ingestão de café (3).

Sugerimos que as pessoas considerem diminuir a ingestão de bebidas açucaradas.

Fonte: Adaptado de World Cancer Research Fund, 2024. Ver notas na publicação original



## REFERÊNCIAS

Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Estimativa 2023: incidência de câncer no Brasil – Rio de Janeiro: INCA, 2022. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/estimativa-2023-incidencia-de-cancer-no-brasil>

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Dieta, nutrição, atividade física e câncer : uma perspectiva global : um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro : INCA, 2020. 140 p. : il. color. Disponível em:

[https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dieta\\_nutricao\\_atividade\\_fisica\\_e\\_cancer\\_resumo\\_do\\_terceiro\\_relatorio\\_de\\_especialistas\\_com\\_uma\\_perspectiva\\_brasileira.pdf](https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dieta_nutricao_atividade_fisica_e_cancer_resumo_do_terceiro_relatorio_de_especialistas_com_uma_perspectiva_brasileira.pdf)

World Cancer Research Fund International. Diet, nutrition, physical activity and body weight for people living with and beyond colorectal cancer. The latest evidence, our guidance for patients, carers and health professionals, and recommendations for future research. 2024. Available at: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2024/09/CUP-Global-breast-report-0924.pdf>

World Cancer Research Fund International. Diet, nutrition, physical activity and body weight for people living with and beyond breast cancer. The latest evidence, our guidance for patients, carers and health professionals, and recommendations for future research. 2024. Available at: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2024/09/CUP-Global-colorectal-report-0924.pdf>

