

Informativo alerta sobre perigo de dietas restritivas durante tratamento de câncer

Um material informativo para esclarecer sobre dietas restritivas apontadas na Internet como benéficas para o tratamento do câncer está em elaboração pelas seções de Nutrição e Dietética das unidades hospitalares e pela Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Atividade Física da Coordenação de Prevenção e Vigilância. O objetivo é conter a disseminação de notícias falsas sobre o assunto, especialmente nas redes sociais, e orientar familiares e pacientes. Chefe da Seção de Nutrição e Dietética do HC I, Viviane Rodrigues enfatiza que não há pesquisas científicas que comprovem qualquer benefício de alimentos apresentados como milagrosos.

A dieta cetogênica, por exemplo, que propõe uma drástica diminuição do consumo de carboidratos, é indicada por muitos sites como ideal para os pacientes com câncer, porque há uma ideia de que esse nutriente alimentaria o tumor. No entanto, não há estudos que legitimem a especulação. Os carboidratos são responsáveis pela produção de energia no corpo e, se são cortados, o organismo encontra outros meios de gerá-la, podendo até mesmo usar a proteína contida nos músculos. Isso pode acarretar prejuízos à saúde do paciente e ao seu tratamento.

“Em vez de se preocupar em excluir os carboidratos, é mais importante tentar consumi-los em alimentos frescos, como grãos, cereais, frutas e hortaliças. O paciente deve evitar os alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, refrigerantes e macarrão

instantâneo. O indicado é uma alimentação saudável, baseada em comida de verdade”, ensina Viviane Rodrigues.

Dieta balanceada

Outro mito é o de que uma dieta sem proteínas de origem animal também ajudaria no tratamento. Gabriela Villaça Chaves, nutricionista do HC II, explica que a restrição não é indicada, pois o consumo de proteínas na quantidade adequada ajuda a manter os músculos saudáveis e permite uma maior independência para atividades cotidianas.

“Pacientes chegam desnutridos por estarem seguindo dietas da moda por conta própria. Perdem peso e músculos”, salienta Gabriela. Ela explica como funciona o acompanhamento: “No primeiro atendimento, nós identificamos o risco nutricional e, então, indicamos a dieta mais adequada. Uma dieta saudável é composta por vários tipos de alimentos protetores, como frutas, legumes e leguminosas. O que os estudos comprovam é que uma alimentação saudável auxilia tanto na prevenção como no tratamento”.

A indicação do Instituto é que seja adotada uma dieta individualizada, direcionada aos sinais e sintomas do paciente e às suas especificidades. Não há alimentos milagrosos. Quanto mais colorida, fresca e variada for a alimentação, menos chance de prejuízo nutricional o paciente terá durante o tratamento. A expectativa é que o material informativo seja lançado até o fim do ano.

Gabriela Villaça (a terceira, da esquerda para a direita) em reunião para elaboração do material



Viviane Rodrigues reforça a importância de se consumir alimentos frescos