



## DIETA VEGETARIANA ASSOCIADA A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER: REVISÃO INTEGRATIVA

*Vegetarian diet associated with cancer prevention and treatment: Integrative Review*

*Dieta vegetariana asociada a la prevención y tratamiento del cáncer: Revisión Integrativa*

### **Ester Pessoa Henrique**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0464-7571>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: [esterpessoa02@gmail.com](mailto:esterpessoa02@gmail.com)

### **Bruna Taís Back**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6805-5670>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: [brunataisback@gmail.com](mailto:brunataisback@gmail.com)

### **Isabelly Tavares Correia da Rocha**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7159-3227>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: [isabellytavares4@gmail.com](mailto:isabellytavares4@gmail.com)

### **João Vitor Souza Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7811-1792>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: [joaovitorprates5625@gmail.com](mailto:joaovitorprates5625@gmail.com)

### **Gilvânio Rodrigues Pereira de Azevedo**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9609-0712>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: [gilvaniorodrigues2016@gmail.com](mailto:gilvaniorodrigues2016@gmail.com)

### **Leila Magda Rodrigues Almeida**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4496-4309>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: [leila.almeida@adventista.edu.br](mailto:leila.almeida@adventista.edu.br)

**Eixo temático:** Ciências da saúde.

## RESUMO SIMPLES

**Introdução:** A dieta vegetariana corresponde a uma alimentação à base de vegetais e isenta de proteína animal, que pode ou não incluir derivados de leite ou ovo. Além disso, o vegetarianismo pode ser atrelado aos hábitos de vida, fatores religiosos, éticos e pessoais. Estudos tem demonstrado que o consumo de alimentos de origem



vegetal promove maior absorção de compostos bioativos que são fundamentais para o metabolismo e a saúde em geral. Por isso, esse tipo de alimentação tem sido foco de estudo como aliado na prevenção e tratamento de diversas doenças, entre elas, o câncer. Sabe-se que nenhum alimento isolado possui efeito protetor contra o câncer, porém uma alimentação adequada, baseada em alimentos in natura, como é a base da alimentação vegetariana, pode ser vital tanto na prevenção quanto no tratamento do câncer.

**Objetivo:** Analisar os efeitos da dieta vegetariana associados a prevenção e tratamento do câncer.

**Método:** Trata-se de uma revisão integrativa, a partir de artigos indexados nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, publicados de janeiro de 2015 a janeiro de 2023. Para isso, utilizou-se a conjugação dos descritores vegetarianismo, câncer, dieta vegetariana, neoplasia. Para aprimorar a busca, utilizou-se os operadores AND e OR.

**Resultados parciais:** Foi realizada uma pesquisa extensa e encontrou-se um total 4 artigos originais que avaliaram a alimentação vegetariana aliada ao tratamento do câncer. A maioria dos artigos (75%, n=3) abordou o câncer de colo retal, e 25% (n=1) o câncer de mama e cervical. Os dados coletados mostraram que o menor risco de desenvolvimento do câncer está relacionado com a ingestão de alimentos vegetais e com o estilo de vida mais saudável. O alto consumo de carne vermelha pode estar relacionado com o surgimento de câncer, principalmente o de colorretal, por causar alterações na microbiota e produzir compostos considerados genotóxicos, como N-nitrosos, aminas aromáticas policíclicas e hidrocarbonetos aromáticos policíclicos. O presente estudo ainda está em andamento, mas já é possível notar que a alimentação vegetariana pode ser capaz de prevenir o desenvolvimento do câncer, em virtude do consumo elevado de alimentos vegetais que disponibilizam fitoquímicos, antioxidantes e anti-inflamatórios, que são agentes antitumorais.

**Descritores:** Dieta vegetariana; Câncer; Estilo de Vida Saudável; Saúde;

**Eixo temático:** Ciências da saúde.