

IMPACTO DE FATORES DIETÉTICOS E ESTILO DE VIDA NO RISCO DE CÂNCER COLORRETAL

Lethicia Costa Pardino¹, Ester Emanuela Mariano¹, Ane Beatriz Jesus Oliveira¹, Talita Rodrigues Corredeira Mendes²

1 - Discente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil

2 - Docente da Faculdade de Medicina de Goianésia, Goiás, Brasil

Introdução: O câncer colorretal (CCR) é uma das principais causas de morbimortalidade por neoplasias no mundo, sendo fortemente influenciado por fatores ambientais e comportamentais. Estudos recentes demonstram que a dieta e o estilo de vida exercem papel determinante tanto na carcinogênese quanto na prevenção dessa doença. O consumo excessivo de carnes vermelhas e processadas, alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e gorduras saturadas têm sido associados a maior risco de CCR, enquanto dietas ricas em fibras, frutas, vegetais, cereais integrais e produtos lácteos apresentam efeito protetor.

Objetivo: Revisar as evidências científicas sobre a influência de fatores dietéticos e de estilo de vida no risco de desenvolvimento do câncer colorretal. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados PubMed, ScienceDirect, Scielo e Frontiers in Nutrition, abrangendo artigos publicados entre 2019 e 2025, em português, inglês e espanhol. Foram incluídos estudos observacionais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordam a relação entre dieta, estilo de vida e risco de CCR. Excluíram-se publicações duplicadas e as que não apresentavam dados relevantes ao tema. Os descritores utilizados foram: “Neoplasias Colorretais” e “Dieta”. **Discussão:** As evidências mostram que padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea e dietas com baixo índice inflamatório, reduzem significativamente o risco de CCR. Dietas ricas em fibras e vegetais estimulam a produção de ácidos graxos de cadeia curta, que exercem efeito protetor sobre o epitélio intestinal. Em contrapartida, dietas pró-inflamatórias baseadas em carne processada e gorduras saturadas, alteram a microbiota intestinal e favorecem a produção de compostos carcinogênicos. Além da alimentação, o sedentarismo, o consumo de álcool e o tabagismo aumentam o risco de CCR, enquanto a prática regular de atividade física e a manutenção do peso corporal adequado contribuem para redução desse risco. Assim, a interação entre dieta, microbiota intestinal e hábitos de vida representa um eixo central na patogênese do câncer colorretal. **Conclusão:** A adoção de hábitos alimentares equilibrados e um estilo de vida saudável constituem medidas essenciais e acessíveis para a prevenção do câncer colorretal. A

implementação de políticas públicas que incentivem o consumo de alimentos naturais, a prática de atividade física e a redução de comportamentos de risco é fundamental para o controle da incidência e melhoria da qualidade de vida populacional.

Palavras-chave: Câncer colorretal. Dieta. Estilo de vida. Prevenção. Fatores de risco.