ESCORES DE DIETA PREVENTIVA DE CÂNCER E CONSUMO DE FIBRAS EM INDIVÍDUOS COM EXCESSO DE PESO

Raquel Martins Uchôa[1], Raissa Brasil Nogueira[2], Marília Fontes Barbosa[3] Helena Alves de Carvalho Sampaio[4]

[1]Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (raq.uchoa@aluno.uece.br)
[2]Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (raissa.brasil@aluno.uece.br)
[3]Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (marilia.fontes@aluno.uece.br)
[4]Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Brasil (helena.sampaio@uece.br)

Resumo: Objetivou-se avaliar o consumo de fibras alimentares segundo escores de dieta preventiva de câncer baseados nas diretrizes do WCRF/AICR em indivíduos com excesso de peso. Estudo transversal realizado com 117 adultos atendidos em uma UAPS de Fortaleza-CE. Observou-se predominância de adesão total (46,2%) e parcial (42,7%) às recomendações de fibras. O consumo adequado de fibras esteve associado à melhora do controle metabólico e à redução de fatores relacionados ao desenvolvimento do câncer.

Palavras-chave: Fibras alimentares; câncer; excesso de peso.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica causada por múltiplos fatores, como condições genéticas, sociais, ambientais, comportamentais, entre outros. O número de pessoas com obesidade tem crescido progressivamente, à medida que a globalização e o aumento do consumo de alimentos industrializados e calóricos se tornaram cada vez mais frequentes. Esse cenário favorece a criação de um ambiente obesogênico, classificando essa patologia como um problema de saúde pública (WHO, 2025).

O excesso de peso corporal é um fator de risco para o desenvolvimento do câncer, pois o acúmulo de gordura pode causar alterações fisiológicas no organismo, promovendo processos inflamatórios e modulando hormônios. Essas modificações favorecem o crescimento e a proliferação de células cancerígenas (WCRF, 2024).

O consumo de fibras na dieta promove uma maior sensação de saciedade e auxilia no funcionamento do trânsito intestinal. Dessa forma, contribui para o melhor controle do peso corporal, ajudando a prevenir o sobrepeso e a obesidade e, consequentemente, reduzindo o risco de desenvolvimento de câncer (WCRF, 2024). Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o consumo de fibras alimentares segundo escores de dieta preventiva de câncer baseados nas diretrizes do WCRF/AICR em indivíduos com excesso de peso.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa e analítica, que utilizou dados secundários provenientes do subprojeto da pesquisa "Programa Meu NutriGuia", integrante do "Plano ConectaSaúde", focado em inovação tecnológica e letramento em saúde no combate às doenças crônicas.

A amostra, do tipo conveniência, foi composta por 117 adultos com excesso de peso atendidos em Unidades de Atenção Primária à Saúde (UAPS) da cidade de Fortaleza. A coleta de dados ocorreu no período de novembro de 2020 a novembro de 2024. Os critérios de inclusão compreenderam homens e mulheres adultos, com idade entre 20 e 59 anos, e índice de massa corporal (IMC) entre 25 e 34,99 kg/m², classificados como sobrepeso ou obesidade grau I.

Foram excluídos participantes com doenças metabólicas, como diabetes mellitus, hipertensão arterial, hipotireoidismo e hipertireoidismo, além daqueles em uso de medicamentos capazes de alterar o peso corporal, como corticosteroides e antidepressivos, bem como gestantes e lactantes. Os participantes foram submetidos a entrevistas para aplicação de um questionário semiestruturado destinado à obtenção de dados sociodemográficos e de consumo alimentar.

O consumo alimentar foi avaliado por meio do Questionário de Frequência Alimentar ELSA-Brasil (Molina;Benseñor;Cardoso,2013). A adesão às recomendações internacionais do WCRF/AICR (2018; 2024) foi estimada por meio do sistema de pontuação proposto por Shams-White et al. (2019), no qual o grau de adesão às diretrizes é classificado em adesão total, parcial ou ausência de adesão, correspondendo, respectivamente, às pontuações 0,5, 0,25 e 0. O componente analisado foi o consumo de

fibras alimentares, sendo considerada adesão total para consumo ≥ 30 g/dia (0,5 ponto), adesão parcial entre 15 e 29,9 g/dia (0,25 ponto) e ausência de adesão quando < 15 g/dia (0 ponto).

A análise dos dados foi realizada no Microsoft Excel Online®, por meio de estatística descritiva. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual do Ceará, sob parecer nº 69459317.0.0000.5534. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (92,3%), com predominância da faixa etária entre 40 e 49 anos (41,0%). Observou-se maior frequência de participantes não casadas, com escolaridade entre 9 e 11 anos de estudo, empregadas, renda familiar menor ou igual a um salário mínimo e autodeclarados pardos.

Em relação ao consumo de fibras alimentares, observou-se que a maioria dos participantes apresentou pontuação máxima segundo os critérios do WCRF/AICR (Tabela 2), indicando maior adequação às recomendações estabelecidas. Destaca-se a elevada proporção de participantes com pontuação intermediária, evidenciando um padrão de consumo próximo ao recomendado, embora ainda insuficiente. A menor parcela apresentou pontuação baixa, indicando menor inadequação nesse componente alimentar.

Tabela 1. Consumo de fibras segundo diretrizes do WCRF/AICR[1] em indivíduos com excesso de peso. Fortaleza, 2024.

Pontuação	N	%
0	13	11,1
0,25	50	42,7
0,5	54	46,2

Fonte: Dados da pesquisa (2024). [1]World Cancer Research Found (WCRF)/American Institute for Cancer Research (AICR).

-Os resultados demonstraram que a maior parte dos participantes apresentou adesão total ou parcial às recomendações de consumo de fibras propostas pelo WCRF/AICR, indicando um padrão alimentar relativamente adequado nesse componente. Esse achado é relevante, considerando que o consumo adequado de fibras alimentares pode ajudar na proteção contra certos tipos de câncer, no ganho de peso, sobrepeso e obesidade (WCRF, 2025).

Além disso, evidências do WCRF/AICR indicam que o consumo adequado de fibras está associado à melhor controle metabólico e redução de processos inflamatórios relacionados ao desenvolvimento do câncer.

Estudos recentes também demonstraram que a ingestão de fibras alimentares exerce um efeito positivo sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos em adultos. Em uma revisão composta principalmente por ensaios clínicos randomizados, observou-se que fibras solúveis, como β-glucana, insulina e fibras fermentáveis contribuem para maior saciedade, melhora do perfil glicêmico e lipídico. Efeitos que podem auxiliar no controle do peso corporal e redução de fatores relacionados ao desenvolvimento do câncer (Lima; Oliveira, 2025).

Considerando que o excesso de peso é um importante fator de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer (WCRF, 2025), a adesão às recomendações do WCRF/AIRC pode representar uma estratégia relevante de prevenção. Entretanto, destaca-se que parte dos participantes ainda apresentou adesão parcial ou ausência de adesão às recomendações, evidenciando a necessidade de ações de educação alimentar e nutricional voltadas ao incentivo do consumo de alimentos ricos em fibras.

CONCLUSÃO

A maior parte dos indivíduos com excesso de peso apresentou adesão total ou parcial às recomendações de consumo de fibras propostas pelo WCRF/AICR .Entretanto, quase metade da amostra apresentou adesão insuficiente, indicando situação de vulnerabilidade e maior risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, especialmente o câncer. Esses achados reforçam a importância de estratégias de educação alimentar e nutricional voltadas à promoção do consumo de alimentos ricos em fibras. Além disso, destaca-se a necessidade de avaliação conjunta de outros marcadores clínicos, antropométricos e alimentares para melhor compreensão da magnitude do risco associado ao consumo inadequado de fibras.

REFERÊNCIAS

LIMA, Maria Eduarda Garcia; OLIVEIRA, Allys Vilela de. Efeito da ingestão de fibras alimentares na composição corporal de adultos: uma revisão de literatura. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2025.

MOLINA, M. C. B.; BENSEÑOR, I. M.; CARDOSO, L. O. et al. Reprodutibilidade e validade relativa do Questionário de Frequência Alimentar do ELSA-Brasil. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 379-389, fev. 2013.

SHAMS-WHITE, M. M.; BROCKTON, N. T.; MITROU, P. et al. Operationalizing the 2018 World

Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) Cancer Prevention Recommendations: A Standardized Scoring System. Nutrients, v. 11, n. 7, e1572, 2019.

WORLD CANCER RESEARCH FUND. Eat a diet rich in wholegrains, vegetables, fruit and beans: recommendation evidence. London: WCRF, 2025. Disponível em: https://www.wcrf.org/. Acesso em: 28 maio 2026.

WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF). Fibre, wholegrains and cancer. Londres: WCRF International, 2024. Disponível em: https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/fibre-wholegrains-and-cancer/. Acesso em: 28 maio 2026.

WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF). Weight and cancer. Londres: WCRF International, 2024.

WORLD CANCER RESEARCH FUND/AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: a Global Perspective. A summary of the Third Expert Report. 2018. Disponível em: https://www.wcrf.org/sites/default/files/Summary-third-expert-report.pdf. Acesso em: 28 maio 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and overweight. Geneva: WHO, 2025.