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

Marília Fontes Barbosa[1], Raquel Martins Uchôa[2], Raissa Brasil Nogueira[3] Jamile Kelly Lopes Bastos[4] Helena Alves de Carvalho Sampaio[5]

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

Resumo: Objetivou-se avaliar o consumo de frutas e legumes 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 às recomendações de consumo de frutas e hortaliças (65,8%). O consumo adequado exerce efeito protetor contra fatores associados ao desenvolvimento do câncer.

Palavras-chave: Consumo alimentar; câncer; excesso de peso; alimentação saudável; prevenção do câncer.

INTRODUÇÃO

A obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde como uma doença crônica e recidivante, caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que representa um risco à saúde. Atualmente, mais de 1 bilhão de pessoas vivem com obesidade no mundo (WHO, 2025). No Brasil, os dados da Vigitel 2025 mostram que a obesidade cresceu 118% entre 2006 e 2024, afetando 25,7% da população adulta, enquanto o excesso de peso alcançou 62,6% (Brasil, 2026).

O excesso de peso está fortemente associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, com destaque para diversos tipos de câncer. Com base nessas evidências, o WCRF/AICR estabeleceu recomendações globais para a prevenção do câncer por meio da alimentação e do estilo de vida. Entre elas, destaca-se o consumo diário de pelo menos 400g (cerca de cinco porções) de frutas, verduras e legumes (World Cancer Research Fund, 2025).

Apesar dos benefícios amplamente conhecidos, o consumo regular de frutas e hortaliças no Brasil permanece baixo. Segundo a Vigitel 2025, apenas cerca de 31% da população adulta brasileira consome esses alimentos com a frequência recomendada, e esse percentual tem se mantido estável nos últimos anos, sem avanços significativos (Brasil, 2026).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o consumo de frutas e legumes 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 et al; 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 frutas e hortaliças, sendo considerada adesão total para consumo ≥ 400 g/dia (0,5 ponto), adesão parcial entre 200 e 399 g/dia (0,25 ponto) e ausência de adesão quando < 200 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.

Observou-se predominância de consumo adequado de frutas e hortaliças entre os participantes, uma vez que a maioria (65,8%) apresentou pontuação máxima segundo os critérios do WCRF/AICR (Tabela 1). Esse achado indica uma boa adesão às recomendações dietéticas para esse componente alimentar na população estudada. Entretanto, uma parcela menor apresentou pontuação intermediária e baixa, evidenciando que ainda existem indivíduos com consumo insuficiente desse grupo alimentar.

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

Pontuação	N	%
0	17	14,5
0,25	23	19,7
0,5	77	65,8

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

Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que atuam na proteção contra o estresse oxidativo e a carcinogênese (World Cancer Research Fund, 2025).

O consumo diário de frutas e legumes está associado a uma redução significativa no risco de incidência e mortalidade por câncer de pulmão (Tabatabaei et al., 2025). Esse efeito também foi observado em uma segunda revisão sistemática, a qual indica que a ingestão de frutas e vegetais está relacionada a uma redução de 13% e 25% no risco de câncer gástrico, respectivamente (Kermanshahi et al., 2023).

Além disso, evidências apontam que esse padrão alimentar também está associado à redução do risco de outros tipos de neoplasias, como o câncer de intestino (WCRF, 2025). Esse efeito protetor pode ser explicado, em parte, pelo alto teor de fibras presente em frutas e vegetais, que contribui para o aumento da saciedade, auxiliando no controle do peso corporal e na prevenção do sobrepeso e da obesidade, fatores reconhecidos como de risco para o desenvolvimento de diversos tipos de câncer. Dessa forma, o consumo adequado desses alimentos se configura como uma importante estratégia de prevenção oncológica (WCRF, 2025).

CONCLUSÃO

A maior parte dos indivíduos com excesso de peso apresentou adesão total às recomendações de consumo de frutas e hortaliças propostas pelo WCRF/AICR. Entretanto, parte da amostra ainda apresentou consumo insuficiente, evidenciando a necessidade de estratégias de educação alimentar e nutricional voltadas à promoção da alimentação saudável e à prevenção do câncer.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2006-2024: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2026.

KERMANSHAHI, M. N. et al. Fruit and vegetable intake in relation to gastric cancer risk: a comprehensive and updated systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. Frontiers in Nutrition, Lausanne, 2023.

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.

TABATABAEI, S. V. A. et al. Fruit and vegetable intake in relation to lung cancer risk: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Journal of Cancer Prevention, Seul, 2025.

WORLD CANCER RESEARCH FUND INTERNATIONAL (WCRF). Fruit, vegetables and cancer. Londres, Reino Unido: WCRF International, 2025. Disponível em: https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/fruit-vegetables-and-cancer/. Acesso em: 29 maio 2026.

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: 29 maio 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and overweight. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. Acesso em: 29 maio 2026.