

RESUMO - REVISÃO DA LITERATURA - EPIDEMIOLOGIA

HÁBITOS ALIMENTARES DE BRASILEIROS ADULTOS E A ASSOCIAÇÃO COM O DESENVOLVIMENTO DE NEOPLASIAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Anna Júlia Lima Boa Sorte Saggin (anna.julia45b@gmail.com)

Letícia Helena Ferreira Montenegro (lehmontenegro@hotmail.com)

Objetivo: Analisar os hábitos alimentares de brasileiros e associá-los com o desenvolvimento de neoplasias. Metodologia: Revisão de literatura nas plataformas de busca BVS e PubMed, utilizando os descritores: epidemiology, food habits, neoplasms e Brazil. Foram excluídos os estudos que não respondiam o objetivo de pesquisa. Foram incluídos os estudos disponibilizados nessas plataformas, publicados nos últimos 5 anos e realizados com adultos acima de 18 anos. Foram encontrados 18 estudos no total, sendo que após a leitura 6 estudos foram incluídos. Resultados: Os alimentos in natura ou minimamente processados como frutas e vegetais, foram os mais citados como fator protetor para o desenvolvimento de neoplasias, um dos estudos associou também a maior ingestão de laticínios como fator protetor durante a vida, além disso, é consenso entre os estudos analisados, que uma alimentação saudável também influencia em um risco reduzido. Em contrapartida, alimentos considerados processados e ultraprocessados como carnes industrializadas, alimentos ricos em óleos e gorduras e doces foram associados ao aumento do risco do desenvolvimento de neoplasias, principalmente quando existe a alta ingestão de açúcares e excesso de peso dos indivíduos. Conclusão: É unânime que uma alimentação

saudável é fator protetor de desenvolvimento de neoplasias, e que ela, bem como outros comportamentos saudáveis são influenciados pelo ambiente ao qual o indivíduo está inserido, questões que vão desde a educação alimentar e nutricional até ao acesso a alimentos saudáveis devem ser consideradas. O desenvolvimento e implementação de políticas públicas para facilitar e garantir esse direito devem ser criadas e constantemente reforçadas e revisadas para que assim se mantenham atualizadas as suas necessidades.