



## A DIETA ANTI-CÂNCER: POR QUE TODOS OS NUTRIENTES SÃO INDISPENSÁVEIS?

Maria Luiza Siqueira Graff<sup>1</sup>, Elena Granemann Ramos<sup>2</sup>, Vinicius Perazzoli<sup>3</sup>, Jonas Gonçalves Rodrigues Ribeiro<sup>4</sup>,  
Cristiane Bert<sup>5</sup>

1. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
2. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
3. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
4. Discente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC
5. Docente do curso de graduação em Nutrição, Unoesc, Videira, SC

**Autor correspondente:** Maria Luiza Siqueira Graff, mhaluizza@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** O corpo humano é composto por bilhões de células em constante renovação e multiplicação, otimizados por uma dieta rica em macro e micronutrientes. O câncer surge devido a mutações no DNA, que provocam a multiplicação descontrolada de células malignas. Recentemente, o câncer tem ganhado destaque devido ao aumento dos diagnósticos e ao papel do estilo de vida na sua incidência. A alimentação de qualidade é promovida como ferramenta essencial na prevenção da doença, embora a disseminação de informações incorretas na internet seja um desafio. Compreender a fisiologia celular e a importância de uma dieta equilibrada é crucial para combater mitos e promover uma visão baseada em evidências sobre nutrição e saúde. **Objetivo:** Este estudo buscou demonstrar, com base em evidências científicas, a importância dos nutrientes para a saúde celular.

**Método:** O estudo baseou-se em uma revisão de literatura para analisar a relação entre nutrição e prevenção do câncer. Foram considerados os artigos de Amorim e Almeida (2021), Freitas (2022), Anand e colaboradores (2008) e Hanahan e Weinberg (2011). Pesquisados no Google Acadêmico a partir das palavras "Câncer, nutrição e nutrientes". A análise dos dados foi feita a partir da leitura e integração dos principais achados desses estudos.

**Resultados:** Este estudo demonstrou que informações incorretas sobre nutrição podem levar à crenças de que dietas restritivas previnem doenças como o câncer. Pesquisas indicam que a exclusão de macronutrientes essenciais como proteínas, carboidratos e lipídios, comprometem a saúde celular. A verdadeira prevenção está na manutenção de uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis. Estudos epidemiológicos não encontraram relação direta entre o consumo de um único nutriente e o câncer, sendo que o risco está mais relacionado ao padrão alimentar global (dietas ricas em gorduras saturadas e pobres em frutas e vegetais) do que ao consumo isolado de um nutriente específico. **Conclusão:** O câncer é multifatorial e não pode ser prevenido pela exclusão de macronutrientes essenciais como proteínas, carboidratos e lipídios. A pesquisa reforça portanto, a necessidade de uma dieta equilibrada para promover a saúde integral, a qual previne doenças e melhorar a qualidade de vida da população.

**Palavras-chave:** Nutrientes; Ingestão de alimentos; Alimentação saudável.