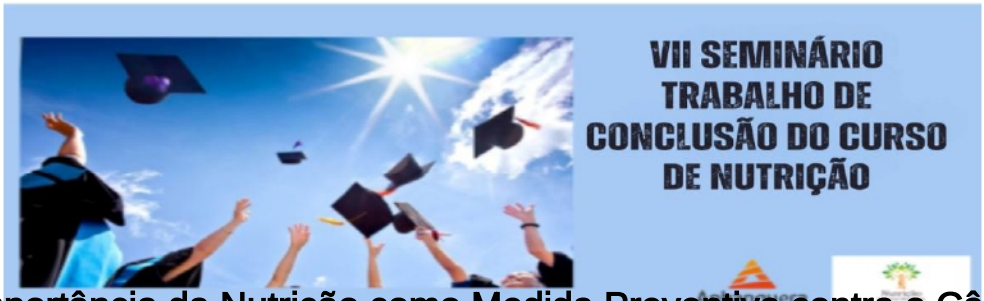


A Importância da Nutrição como Medida Preventiva contra o Câncer

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Ana Laura Costa E Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

O câncer constitui uma das principais causas de morbimortalidade mundial, com projeções crescentes para as próximas décadas. Evidências científicas demonstram que cerca de metade dos casos poderiam ser prevenidos por meio da adoção de estilos de vida saudáveis, destacando-se a alimentação como fator determinante. Este artigo teve como objetivo analisar a influência da nutrição na prevenção do câncer, discutindo padrões alimentares protetores e de risco, além dos mecanismos fisiológicos envolvidos. Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, fundamentada em publicações nacionais e internacionais entre 2014 e 2025, obtidas nas bases Google Acadêmico, PubMed, SciELO e Periódicos CAPES, além de relatórios de instituições oficiais como OMS, INCA, IARC e WCRF. Os resultados indicaram que dietas ricas em frutas, hortaliças, grãos integrais e peixes reduzem a incidência de diversos tipos de neoplasias, enquanto o consumo de carnes processadas, gorduras saturadas e açúcares simples está associado ao aumento do risco. Compostos bioativos, fibras e micronutrientes antioxidantes modulam processos inflamatórios, oxidativos e imunológicos, exercendo papel essencial na prevenção oncológica. Conclui-se que a nutrição, quando equilibrada e baseada em alimentos in natura, representa uma das medidas mais eficazes na promoção da saúde e na redução do risco de câncer em nível populacional.