

Câncer e obesidade: um alerta do INCA

As evidências científicas que apontavam o cigarro como o grande vilão do câncer levaram o Brasil a adotar, a partir do fim da década de 80, medidas para desestimular o tabagismo, como a proibição da propaganda e do fumo em ambientes fechados, o aumento de impostos, a instituição de preços mínimos para o maço, a obrigação das imagens de advertência e a oferta de tratamento no SUS para deixar de fumar. O resultado do programa brasileiro antitabagismo, considerado um exemplo para o mundo, foi a redução, a um terço, do índice de fumantes na população, entre 1989 e 2015. Pesquisas do INCA já apontam uma diminuição na mortalidade por câncer de pulmão entre os homens.

O INCA entende que as lições do programa antitabagismo devem inspirar as políticas públicas para o enfrentamento do que os estudos demonstram ser um dos principais riscos, hoje, para o desenvolvimento de câncer no Brasil: o excesso de peso corporal. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 13 em cada 100 casos de câncer no nosso País são atribuídos ao sobrepeso e à obesidade.

Nos últimos dez anos, a prevalência de excesso de peso corporal na população adulta aumentou de 42,6%, em 2006, para 53,8%, em 2016 – ou seja, mais da metade dos adultos brasileiros está acima do peso. Valores igualmente preocupantes são observados entre os jovens: uma em cada três crianças de 5 a 9 anos e um em cada cinco adolescentes de 10 a 19 anos estão com excesso de peso.

Vasta evidência científica, corroborada pela Agência Internacional para Pesquisa em Câncer, da OMS, comprova que o excesso de gordura corporal representa risco para o desenvolvimento de pelo menos 13 tipos de câncer, como esôfago (adenocarcinoma), estômago (cárdia), pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino (cólon e reto), rins, mama (mulheres na pós-menopausa), ovário, endométrio, meningioma, tireoide e mieloma múltiplo.

O excesso de gordura corporal provoca um estado de inflamação crônica e aumentos nos níveis de determinados hormônios, que promovem o crescimento de células cancerígenas, aumentando as chances de desenvolvimento da doença, segundo os pesquisadores.

A epidemia de obesidade está diretamente relacionada à transição alimentar em curso no País. Os brasileiros, infelizmente, estão trocando os alimentos frescos e as formas tradicionais de preparo das refeições por alimentos processados

* Nutricionista responsável pela Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA.

** Diretora-geral do INCA.

“A epidemia de obesidade está diretamente relacionada à transição alimentar em curso no País. Os brasileiros, infelizmente, estão trocando os alimentos frescos e as formas tradicionais de preparo das refeições por alimentos processados e ultraprocessados”

e ultraprocessados. No lugar do feijão com arroz, saladas, frutas e suco naturais, consumimos, cada vez mais, *fast food*, refrigerantes e sucos e refeições industrializados.

O fenômeno do aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados e a consequente epidemia de obesidade não é uma exclusividade brasileira. Países do chamado primeiro mundo, como os EUA, há décadas enfrentam o problema, que nos últimos anos passou a afetar também a América Latina.

Dos países da região, México e Chile já adotaram políticas públicas para a redução e o controle do sobrepeso e da obesidade. O México criou, em 2014,

um imposto especial de consumo – um peso (moeda corrente do país) por litro, em bebidas açucaradas – que, em dois anos, levou à redução de 8% nas vendas desses produtos. Já o Chile estabeleceu, nos rótulos frontais de alimentos e bebidas industrializados, um modelo de advertência que informa aos consumidores a presença de altos teores de açúcar, sódio, gordura saturada e calorias.

O Brasil também já deu o primeiro passo. Em 2014, ao lado de outros países das Américas, assinou o Plano de Ação para a Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes, durante o 53º Conselho Diretor da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), e lançou o *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Chegou a hora de um engajamento por parte de todos os setores da sociedade, em um conjunto de ações intersetoriais, complementares e sinérgicas que incentive, apoie e proteja ambientes promotores da alimentação adequada e saudável. O INCA propõe: o aumento da tributação de bebidas açucaradas e adoçadas com adoçantes não calóricos ou de baixa caloria; a restrição da publicidade e da promoção (dirigidas ao público infantil) de alimentos e bebidas não saudáveis; a restrição da oferta de alimentos e bebidas ultraprocessados nas escolas; e a obrigatoriedade de advertências textuais frontais nas embalagens, a fim de indicar, por meio de mensagens diretas, os alimentos e as bebidas que contêm altos teores de açúcar, sódio, gordura, gordura saturada e calorias, assim como a presença de aditivos químicos, edulcorantes e gordura trans. ■

