

Tragéc

dia nacional

POR QUE AUMENTOU A
MORTALIDADE POR CÂNCER
NO BRASIL?

Texto: Ivan Stabnov e Marina Da Rós Malacarne
Design: Flávio Oak

O Observatório de Oncologia, ferramenta do movimento Todos Juntos Contra o Câncer (TJCC), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), acaba de divulgar uma estatística preocupante: o câncer já é a primeira causa de óbito em 10% dos municípios brasileiros, superando as causas cardiovasculares, campeãs das causas de morte.

Essa pesquisa foi feita com dados de 2015, disponíveis no Sistema de Informações de Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde. Essa situação já pode ter mudado porque as informações mais recentes já têm dois anos. Foram analisados dados de 5.570 municípios brasileiros e em 516 cidades o câncer é a principal causa de óbito. ▶

2030

OTJCC calcula que, se nada for feito para mudar essa tendência, no ano 2030 o câncer irá ultrapassar as doenças cardiovasculares como causa mais frequente de morte no Brasil

Os números da doença

Total de municípios: 516

Total da população desses municípios: 6,6 milhões



80% dos casos estão localizados nas regiões mais desenvolvidas do país, onde o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) é mais elevado.

Na Região Sul, o Rio Grande do Sul é o estado mais afetado. Enquanto em todo o país as mortes pela doença representam 16,6% do total, no território gaúcho o índice chega a 33,6%.

Um dos fatores que, segundo a pesquisa, pode explicar a alta incidência de câncer na região são as características genéticas da população, que pode apresentar maior predisposição para desenvolver um determinado tipo de câncer. Será que essa análise é correta?

57% dos óbitos ocorreu entre os homens.

Veja nos gráficos ao lado a prevalência dos óbitos por idade.¹

60 a 79 anos

80 anos ou mais (idosos)

20 a 59 anos

2 a 19 anos (Crianças e adolescentes)

1%

A Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou em 2017 um dado de grande relevância nesse assunto. O número de mortes no Brasil por conta de câncer aumentou 47% desde 2000 e chegou a 223,4 mil pessoas por ano no fim de 2015. Se entendermos que no ano 2000 o número de óbitos no Brasil era de 152 mil, o aumento é assustador para tão pouco tempo. A média mundial de aumento das neoplasias, do ano 2000 para 2015, foi de 22%, o que faz do Brasil um país com rápida expansão nas mortes por câncer. Por que nosso país iniciou essa escalada tão rápida no caminho sinistro do aumento das mortes por câncer?

Indubitavelmente, o envelhecimento da população e o desenvolvimento têm grande impacto nessas estatísticas, mas seriam os únicos fatores relacionados à produção dessa doença tão temida e assustadora? Vamos discutir algumas causas do câncer e perceber qual a relação delas com a população brasileira.

ATIVIDADE FÍSICA

Dois estudos sobre neoplasia de mama e exercícios publicados no JAMA³ e na publicação oficial da Sociedade Americana de Oncologia Clínica⁴ chegam à mesma conclusão. Mulheres que eram ativas fisicamente antes de terem câncer de mama e aquelas que começaram a praticar exercícios após adoecerem tiveram uma redução significativa de mortalidade, confirmando assim que o exercício confere efeito protetor, mesmo após a doença neoplásica ter sido instalada. Os pesquisadores recomendam caminhadas de 3 a 5 horas por semana a fim de se obter o melhor resultado.

Outro estudo realizado no Canadá já mostrava a relação do exercício físico com o câncer de reto. Foram estudados cerca de 1.500 pacientes com esse tipo de câncer e 3.000 pacientes sem câncer. A conclusão nessa publicação foi que indivíduos inativos fisicamente eram mais propensos a desenvolver câncer de reto, principalmente se fossem obesos e ingerissem grande quantidade de alimentos.²

Evidências científicas têm se acumulado sobre a prevenção primária de determinados casos de câncer e o hábito do exercício físico. Cerca de 170 trabalhos epidemiológicos foram realizados até o início dos anos 2000 a respeito desse assunto e a conclusão é que há evidência convincente de diminuição de risco para os cânceres de mama e intestino, e evidência possível para os cânceres de próstata, pulmões e de útero.⁵ Estudos com grande número de pessoas demonstram que a incidência de câncer diminui com o aumento do nível de atividade física.⁶

Em uma publicação do Instituto Nacional do Câncer (INCA) de 2007 já se alertava para a questão do exercício físico relacionado ao câncer. “Com a industrialização, urbanização e mecanização, populações e indivíduos estão se tornando mais sedentários. Como no caso do sobrepeso e da obesidade, estilos de vida sedentários são comuns nos países de renda alta desde a segunda metade do século 20. Agora

esses estilos de vida são frequentes e até normais, na maioria dos países. Todas as formas de atividade física protegem contra alguns cânceres, como também contra o ganho de peso, que resulta na obesidade; de forma contrária, estilos de vida sedentários são causa desses cânceres e da obesidade.”⁷

ANSIEDADE E ESTRESSE

Em 2012, a revista *Veja*, em sua edição do dia 26 de abril, trouxe um estudo interessante que relacionava estresse e ansiedade ao aparecimento de casos mais graves de câncer. Essa pesquisa foi realizada na Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, com camundongos. Dois grupos foram separados, os que eram mais ansiosos e os sem ansiedade. Quando ambos os grupos foram estressados, os ansiosos desenvolveram cânceres mais agressivos e em maior número. Resultado semelhante ao obtido pelos pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, com moscas-da-fruta, que quando submetidas a estresse físico eram mais propensas a desenvolver câncer.

Um estudo desenvolvido pela Universidade de Bergen, na Noruega, com 62.591 pessoas demonstrou que os indivíduos com pontuação mais alta nos testes de ansiedade tiveram 25% mais risco de desenvolver células cancerígenas do que a população com índice de estresse mediano. A explicação para essa conclusão é que o sistema imunológico sofre grande influência do bem-estar mental e isso se relaciona à sua vigilância. Ou seja, uma pessoa com o estado emocional bem equilibrado determina ao seu sistema imunológico uma boa vigilância, que resulta em eliminação de ameaças ao organismo, como, por exemplo, células que sofreram mutações e que são destruídas pelo nosso sistema de defesa. Já pessoas com desequilíbrio emocional enfraquecem o sistema imunológico, fazendo com que as mutações celulares possam passar despercebidas, originando assim células cancerígenas.

POLUIÇÃO

A poluição aumenta a chance de se ter um câncer, principalmente de pulmão, de mama e do sistema digestivo. Enquanto a OMS recomenda um máximo de 10 microgramas de material particulado fino no ar, no Rio de Janeiro essa média é de ▶



Os principais tipos de câncer que levam a óbito no país são o de pulmão e sistema respiratório, em primeiro lugar, seguidos de intestino e mama.

20 microgramas e em São Paulo chega a 30 microgramas. A cada elevação de 10 microgramas a chance de se adquirir um câncer qualquer aumenta em 22%. Esses aumentos são de 35% para cânceres de fígado, vesícula, pâncreas e pulmão, 42% para o de estômago e 80% para o de mama.

Já ficou clara a relação do cigarro com diversos tipos de câncer, dentre eles boca, língua, laringe, faringe, pulmões, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero e leucemia. Segundo a OMS, é a principal causa de morte evitável.

ALIMENTAÇÃO

Estudos recentes mostram uma estreita relação entre alimentação e câncer. Um grande estudo com vários trabalhos publicados, com quase 125 mil pessoas, avaliou a mortalidade por doenças cardiovasculares e câncer em indivíduos vegetarianos e não vegetarianos de diversos países, entre eles Estados Unidos, Japão, Alemanha, Holanda e Reino Unido.⁸

Esse estudo concluiu que houve uma diminuição de 9% no número de mortes entre os vegetarianos, quando comparado aos não vegetarianos. Nos vegetarianos também houve redução de 18% nas taxas de câncer, quando comparado aos indivíduos que ingerem carne.

Em 2015 a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC), órgão pertencente à OMS, publicou um estudo na renomada revista *The Lancet – Oncology*. Esse estudo analisou o potencial cancerígeno do consumo de carne vermelha, juntamente com a análise da carne vermelha processada, que é a carne que foi preservada por cura, salga ou adição de conservantes.⁹

Mais de 800 estudos foram analisados por um grupo de 22 especialistas de dez países diferentes, que classificaram o consumo de carne vermelha como provavelmente cancerígeno para os seres humanos, com evidência determinante que apoia um efeito cancerígeno. Essa relação foi observada, principalmente, nos cânceres de intestino, pâncreas e próstata.

Em relação à carne processada, ela foi classificada, com evidências suficientes, como cancerígena para os seres humanos, principalmente para os cânceres de intestino, reto e de estômago.

Esse estudo concluiu que porções diárias de 50 gramas de carne processada, como as de salsicha, presunto, mortadela, salame, linguiça, carne seca e carne enlatada, aumentam o risco de câncer de intestino e reto em 18%. O mesmo efeito se observa no consumo de 100 gramas de carne não processada por dia.

OBESIDADE

Como já está bem definido pela literatura médica atual, sabemos que pessoas obesas são cronicamente inflamadas, ou seja, a gordura em excesso inflama e cicatriza, atrapalhando o emagrecimento e aumentando o risco de doenças do coração e dos vasos sanguíneos.

“O tecido adiposo dos obesos tem cicatrizes e inflamação, e essas células são menos capazes de armazenar o excesso de calorias, o que pode fazer com que a gordura se mova e envolva órgãos, como o fígado”, explica Katarina Kos, da Faculdade de Medicina da Universidade de Exeter, na Inglaterra.

Vegetarianos estritos, aqueles que não se alimentam de fontes animais, que seguem uma dieta estritamente vegetariana por no mínimo dois anos, evoluem com menos inflamação em todo o corpo, em comparação com os onívoros, os indivíduos que se alimentam de fontes vegetais, porém tomam leite e derivados e comem ovos. Isso foi comprovado em 18 estudos publicados, que mostraram a Proteína C Reativa (PCR) em níveis bem mais baixos no grupo vegetariano estrito. A PCR é um marcador de inflamação importante.¹⁰

Explicando de forma simples, os processos inflamatórios estão intimamente ligados às doenças crônicas, como as degenerativas, hipertensão e também o câncer. Isso se deve ao fato de que os fitoesteroides e as fibras contidas em frutas, leguminosas e cereais integrais possuem a propriedade de diminuir a inflamação do organismo e, por consequência, o surgimento de câncer.

Segundo a Academia de Nutrição e Dietética dos Estados Unidos, considerada uma das maiores referências em nutrição do mundo, as dietas vegetarianas, estritas ou não, quando bem planejadas, são saudáveis e proporcionam benefícios à saúde prevenindo e tratando várias doenças, entre elas a obesidade e o câncer.¹¹

O câncer é o segundo maior motivo de mortes no mundo, depois das doenças cardiovasculares.



A expansão no número de mortes está ligada ao fato de a população estar ficando mais velha e adotar mudanças no estilo de vida, como o sedentarismo, as dietas pouco saudáveis e habitação em locais de muita poluição.

A Academia ressalta que esse tipo de dieta pode e deve ser realizada em todos os estágios da vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência, idade adulta, com idosos e atletas, porque atua na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis que mais matam no mundo, principalmente a obesidade e todas as outras doenças que derivam dela, inclusive o câncer.

Isso se deve ao baixo consumo de gorduras saturadas e proteínas provenientes de alimentos de origem animal, maior ingestão de fibras antioxidantes e vitaminas de origem vegetal. Esse conjunto de fatores torna a dieta vegetariana superior em benefícios, quando comparada à dieta onívora.

CONCLUSÃO

O diretor da OMS, Etienne Krug, disse o seguinte se referindo ao câncer: "Trata-se do segundo maior motivo de mortes no mundo, depois de doenças cardiovasculares. Por muito tempo se dizia que era uma doença de países ricos. Isso não é mais verdade e o problema é global." Ele ainda afirma que a expansão no número de mortes está ligada ao fato de a população estar ficando mais velha e adotar mudanças no estilo de vida, como o sedentarismo, as dietas pouco saudáveis e habitação em locais de muita poluição.

O professor titular da Unesp com doutorado e pós-doutorado em Ciências, Paulo Cesar Naoum, em seu livro *Câncer, por que eu?*, explica que "90% dos casos de câncer são adquiridos por meio de hábitos pessoais não saudáveis, bem como provenientes de contaminações do meio ambiente em que a pessoa passa a maior parte da vida. Entenda-se por hábitos pessoais não saudáveis o estresse crônico familiar, profissional ou pessoal, vícios como fumo, droga e álcool, excessos alimentares de gorduras trans e nitrosaminas (conservantes de carnes), entre outros." Ainda acrescenta que "apenas 5% dos cânceres estão relacionados à causa hereditária e os outros 5% dos cânceres dependem da constituição orgânica da própria pessoa, por exemplo, as que nascem com baixa imunidade. Portanto, as causas modificáveis constituem 90% das causas de câncer, e isso significa que somos responsáveis, na grande maioria das vezes, por adquirir essa doença.

A partir da observação de todos esses fatores passamos a entender que o Brasil está sofrendo profundas modificações porque nossa população está adquirindo hábitos cada vez mais doentios. O câncer é prevenível na grande maioria das vezes. A incidência de câncer em nosso país está aumentando porque estamos nos concentrando cada vez mais nas grandes cidades, fonte de grande poluição e geração de estresse e ansiedade, fazemos cada vez menos exercícios físicos e nossa alimentação é rica em produtos industrializados, açúcar, produtos de origem animal e pobre em vegetais frescos, e estamos cada vez mais pesados. O uso do álcool e do tabaco é muito difundido, mesmo tendo ocorrido diminuição deste último devido à regulamentação na propaganda. O aumento do câncer no Brasil é uma tragédia anunciada. É impossível fazer tudo errado e esperar um bom resultado.

Como população, a mudança dessa tendência é mais trabalhosa e demorada, mas individualmente você pode reverter essa chance com modificações nos hábitos e estilo de vida. Se for possível, estabeleça sua residência em uma área com menos poluição, procure fazer exercícios físicos regularmente, o que também é um excelente tratamento para a ansiedade e o estresse. Perca peso. Elimine álcool e tabaco da sua vida. Por meio de uma alimentação saudável, além do câncer, você vai prevenir muitas outras doenças. ■

Ivan Stabnov é médico gastroenterologista e endoscopista digestivo

Marina Da Rós Malacarne é médica infectologista e professora de Medicina no Centro Universitário do Espírito Santo

Referências

1. Observatoriodeoncologia.com.br
2. Int. J. Cancer: 105, 831–837 (2003)
3. JAMA. 2005;293:2479-2486
4. J Clin Oncol 26:3958-3964, 2008
5. J Nutr. 2002 Nov;132(11 Suppl):3456S-3464S.
6. Oncology. 2013 Jun;27(6):580-5.
7. "Alimentos, Nutrição, Atividade Física e Prevenção de Câncer: uma perspectiva global", INCA 2007.
8. Annals of nutrition and metabolismo. 2012; 60 (4): 233-240
9. The Lancet, 2015, volume 16, p. 1599-1600
10. Public Health Nutrition, 2017; 1-9
11. Instagram: @medicosvegetarianos