ONCOLOGIA

CÂNCER DE MAMA: NUTRIÇÃO E PREVENÇÃO

Neste conteúdo abordaremos:

1. Incidência do câncer de mama no Brasil e mundo;
2. Nutrição na prevenção do câncer de mama;
3. Tratamento do câncer de mama e conduta nutricional;
4. Nutrição no pré e pós-cirúrgico do câncer de mama;
5. Terapia Nutricional no câncer de mama.

Com a chegada do mês de outubro, é celebrado o "Outubro Rosa", campanha criada na década de 90 nos Estados Unidos com o objetivo de conscientizar a população em relação à prevenção e tratamento do câncer de mama: o tipo mais prevalente entre as mulheres ao redor do mundo.[1]

Incidência do câncer de mama no Brasil e mundo

De acordo com dados da "International Agency for Research on Cancer", da Organização Mundial da Saúde (OMS), a incidência do câncer de mama entre as mulheres foi de mais de 2,2 milhões de casos em 2020.[2] No Brasil, estima-se que esse quadro impacte cerca de mais de 66 mil mulheres em 2022, sendo também o tipo de câncer que mais causa mortalidade no país.[3] De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama apresenta no Brasil uma taxa de mortalidade de 11,84/100.000 mulheres.[4]

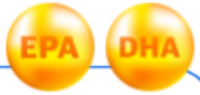
Parte importante da detecção precoce do câncer de mama envolve a realização da mamografia, especialmente em mulheres de 50 a 69 anos de idade. Através do SUS, foram realizadas mais de 2 milhões de mamografias de rastreamento em 2021. Um ponto de atenção importante aqui, é a queda expressiva no número de exames que aconteceu em decorrência da pandemia causada pela COVID-19, sendo que o patamar do número de mamografias realizadas em 2019 ainda não foi retomado.[5]

Nutrição na prevenção do câncer de mama

Com o intuito de prevenir o surgimento de novos casos, bem como de reduzir os índices de mortalidade, os estudos têm investigado cada vez mais a influência da nutrição na prevenção e tratamento do câncer de mama.[6]

Alguns dos compostos e nutrientes cuja ação na **prevenção do câncer de mama,** que já foram demonstrados através de evidências são:

ÔMEGA 3



Tanto o ácido eicosapentaenoico (EPA) quanto o docosahexaenóico (DHA) demonstram efeito inibidor sobre a proliferação celular em linhagens de células cancerígenas do tecido das mamas [7]

FIBRAS

As fibras comprovadamente são capazes de diminuir a concentração de estrogênio bioativo no sangue, sendo este, um sinalizador de risco do câncer de mama.[8]

ANTIOXIDANTES

Vitaminas como as A, C e E atuam na proteção contra os danos causados pelo excesso de espécies reativas de oxigênio, que podem causar danos ao DNA e na regulação da diferenciação celular, evitando assim, o crescimento de células cancerígenas nas mamas. [9]

FOLATO

Por estar envolvido na síntese e metilação do DNA, o folato tem uma relação inversa com o surgimento do câncer de mama. Sua deficiência causa maior instabilidade genômica e, por isso, pode ser um fator de risco para o surgimento deste quadro. [10]

Tratamento do câncer de mama e conduta nutricional

O tratamento do câncer de mama varia de acordo com fatores como o tipo histológico e o grau de diferenciação tumoral e inclui etapas como: cirurgia, quimioterapia, radioterapia, entre outros.[11]

Considerando que **80% dos pacientes oncológicos apresentam algum grau de desnutrição já no momento do diagnóstico,** é imprescindível considerar uma terapia nutricional adequada e individualizada como uma forma de intervenção precoce.[12] No mais, sabe-se que algumas formas de tratamento do câncer de mama, como a radioterapia e a quimioterapia, influenciam de maneira significativa nas necessidades nutricionais.

A partir deste contexto, pode-se afirmar que durante o tratamento do câncer de mama, é preciso atentar-se aos seguintes aspectos nutricionais:

PROTEÍNAS	A ingestão proteica abaixo do recomendado pode levar à perda de massa muscular, que pode impactar de forma significativa na imunidade e aumentar o risco de quedas e fraturas, além de aumentar a toxicidade do tratamento.[13,14]
ÔMEGA 3	Está associado à diminuição do quadro inflamatório, melhora do apetite, e com a preservação da composição corporal, evitando assim, a perda de massa magra.[13]
MANEJO DE SINTOMAS ADVERSOS:	Atenuar sintomas adversos comuns da quimioterapia como enjoos, resistência para se alimentar e saliva espessa, pode contribuir para um consumo alimentar mais adequado.[15] O uso de suplementos líquidos, gelados e com sabor cítrico pode ser uma boa opção nestes casos.

Nutrição no pré e pós-cirúrgico do câncer de mama

Atualmente, considera-se que tratamentos radioterápicos e sistêmicos aliados à cirurgia da mama afetada é uma das formas mais adequadas de conduta para o câncer de mama, aumentando a sobrevida das pacientes, realizando assim, um melhor controle da doença.[16]

Dentre as opções existentes para o tratamento do câncer de mama, há a opção cirúrgica – que pode ser radical, envolvendo a retirada da glândula mamária, ou conservadora, que visa retirar apenas o tumor, com uma margem de tecido mamário normal em torno da lesão.[16]

Considerando o contexto cirúrgico, é preciso atentar-se à nutrição tanto no pré quanto no pós-operatório, com o objetivo de adequar o estado nutricional da paciente e obter melhores resultados após a intervenção cirúrgica.

Assim, alguns dos principais cuidados nutricionais no pré e pós-operatório em pacientes com câncer de mama são:

ESTADO NUTRICIONAL

Além da desnutrição estar associada a piores desfechos, uma perda de peso acentuada aumenta o risco metabólico da paciente, além de estar associada a uma inflamação crônica.[17]

CONSUMO DE PROTEÍNAS

A adequação proteica da paciente no pré-cirúrgico visa a manutenção da massa muscular, o que impacta no sistema imune, que é essencial para a recuperação.[18]

IMUNONUTRIENTES

A prescrição de fórmulas nutricionais que incluem imunonutrientes como o ômega 3, nucleotídeos e a arginina no pré-operatório, pode modular de forma positiva a resposta inflamatória, melhorar a cicatrização e ainda gerar uma melhor resposta do sistema imune.[18]

Terapia Nutricional no câncer de mama

A terapia nutricional especializada é parte essencial no tratamento do paciente oncológico, influenciando de forma expressiva nas respostas do organismo ao tratamento.[13]

A utilização de suplementos nutricionais deve ser considerada, com o objetivo de suprir todas as necessidades nutricionais da paciente, bem como forma de manter primordialmente a via oral para alimentação.[14]

Neste sentido, é possível afirmar que a terapia nutricional especializada pode contribuir para dois aspectos da paciente com câncer de mama:

MANUTENÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

A ingestão de proteínas pode variar de 1,0 a 1,5g de proteínas/kg de peso/ dia, podendo chegar a 2,0g de proteínas/kg de peso/ dia em casos de pacientes com presença de sarcopenia, inflamação, resistência à insulina e sedentarismo. Esse consumo proteico poderá ser distribuído ao longo do dia, com cerca de 20 a 30g de proteínas por refeição.[14]

Além da quantidade, é preciso atentar-se à qualidade proteica ofertada. Sabe-se que a suplementação realizada com proteínas do soro do leite (whey protein) pode se ser uma alternativa, já que apresenta alto teor de aminoácidos essenciais, como isoleucina, leucina e valina (BCAA).[19]

TOLERÂNCIA AO TRATAMENTO

O manejo dos efeitos colaterais subsequentes à administração de medicamentos é parte fundamental do tratamento, visando a manutenção do estado nutricional e melhor resposta às terapias.

Algumas medidas nutricionais podem ser feitas, de acordo com os sintomas apresentados, tais como: [14,20]

- Náuseas e vômitos: Estimular o consumo de alimentos e bebidas cítricos e gelados, bem como evitar o consumo de alimentos gordurosos, condimentados, e com fortes odores.
- Diarreia: Estimular o consumo de líquidos como água, bebidas esportivas, sucos e gelatina, e evitar o consumo de alimentos fontes de fibras como vegetais, frutas, nozes e cereais integrais.
- Fadiga: Incluir na alimentação alimentos de fácil preparo, e atentar-se ao consumo de líquidos, visando o funcionamento adequado do trato digestório.

Conclusão

Conforme demonstrado, a terapia nutricional é fator essencial para a prevenção do câncer de mama, bem como para auxiliar em desfechos favoráveis do tratamento deste tipo de carcinoma. Assim, o acompanhamento nutricional e uma terapia nutricional individualizada e adequada para cada paciente se fazem necessários e devem fazer parte do tratamento multidisciplinar de mulheres com câncer de mama.

Quer saber mais?

Assista ao curso: Intervenção Nutricional nas diferentes realidades clínicas do paciente oncológico

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: 1.Gutiérrez MGR, Almeida AM. Outubro Rosa. Acta. Paul. Enferm. 2017; 30(5): 3-5. 2.International Agency For Research On Cancer. Cancer today. Lyon: WHO, 2020. Disponível em: https://gco.iarc.fr/today/home Acesso em Agosto/22. 3. Instituto Nacional do Câncer (INCA). Mortalidade. Disponível em https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/dados-e-numeros/mortalidade. Acesso em Agosto/22. 4. Instituto Nacional do Câncer (INCA).Mamografias no SUS. Disponível em https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/dados-e-numeros/mamografia-no-sus. Acesso em Agosto.22. 5. Instituto Nacional do Câncer (INCA). Conceito e Magnitude. Disponível em https://www.inca.gov.br/controle-do-cancer-de-mama/conceito-e-magnitude. Acesso em agosto/22. 6.Padilha PC, Pinheiro RL. O Papel dos Alimentos Funcionais na Prevenção e Controle do Câncer de Mama. Revista Brasileira de Cancerologia. 2004; 50(3): 251-260. 7. Wynder EL, Cohen LA, Muscat JE, Winters B, Dwyer JT, Blackburn G. Breast cancer: weighing the evidence for a promoting role of dietary fat. J Natl Cancer Inst. 1997; 89(11):766-75. 8.Prentice RL. Future possibilities in the prevention of breast cancer: fat and fiber and breast cancer research. Breast Cancer Res. 2000; 2(4):268-76. 9.Willett WC. Diet and breast cancer. Journal of Internal Medicine. 2001; 249: 395-411. 10.Buja A, Pierbon M, Lago L, Grotto G, Baldo V. Breast Cancer Primary Prevention and Diet: An Umbrella Review. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020; 17(13): 4731. 11.Cordeiro ALO, Fortes RC. Estado nutricional e necessidade de intervenção nutricional em mulheres com câncer de mama em tratamento quimioterápico. Arq. Catarin Med. 2015; 44(4): 96-110. 12.Smiderle CA, Gallon CW. Desnutrição em oncologia: revisão de literatura. Rev Bras Nutr Clin. 2012; 27(4): 250-6. 13.Brazilian Society of Parenteral and Enteral Nutrition. Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Paciente com Câncer. BRASPEN J. 2019; 34 (Supl 1):2-32. 14.Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica. Guia de Nutrição para o oncologista. Disponível em https://sbocnordeste.org.br/wp-content/uploads/2021/04/03.21_Guias_-_Nutricional_v10b.pdf. Acesso em Agosto/22. 15.Ravasco P. Nutrition in Cancer Patients. J Clin Med. 2019; 8(8):1211. 16. Bergmann A. Prevalência de linfedema subsequente a tratamento cirúrgico para câncer de mama. Dissertação de Mestrado. Fundação Oswaldo Cruz. Disponível em https://portalteses.icict.fiocruz.br/pdf/FIOCRUZ/2000/bergmannam/capa.pdf. Acesso em Agosto/22. 17. Wiemann A, Braga M, Carli F, Higashiguchi T, Hübner M, Klek S, Laviano A et al. ESPEN guideline: Clinical nutrition in surgery. Clinical Nutrition. 2017; 36: 623e650. 18.Aguilar-Nascimento JE, Salomão AB, Waitzberg DL, Dock-Nascimento DB, Correa MITD, Campos ACL et al. Diretriz ACERTO de intervenções nutricionais no perioperatório em cirurgia geral eletiva. Rev Col Bras Cir. 2017; 44(6): 633-648. 19.Haraguchi FK, Abreu WC, de Paula H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. Rev Nutr.2006; 19(4):479-488. 20.Consenso nacional de nutrição oncológica. / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva; Nivaldo Barroso de Pinho (organizador) – 2. ed. rev. ampl. atual. – Rio de Janeiro: INCA, 2016.

Nutrição até Você
Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science
www.nutricaoatevoce.com.br

Avante Nestlé HealthScience
Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br

NHS22.0209

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:
AvanteNestle avantenestlebr AvanteNestléBR

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461.** Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.
Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

Nestlé HealthScience