

Fatores de risco para câncer de mama: Estilo de vida e fatores ambientais

Clécio Ênio Murta de Lucena

Presidente do Comitê de Mastologia - SOGIMIG

Quando discutimos sobre os fatores de risco relacionados ao desenvolvimento da doença Câncer de Mama, deparamos com uma entidade extremamente complexa, uma vez tratar-se de doença sem uma causa isolada e definida. Na falta desta definição, reconhecemos atualmente que o Câncer de Mama é uma doença com múltiplos fatores associados, englobando-se uma interação entre os chamados fatores genéticos, fatores ambientais, e um grupo amplo que denominamos de fatores comportamentais. Dentre esses, na atualidade, alguns dos mais debatidos são aqueles relacionados aos fatores do meio ambiente capazes de interferir neste risco, bem como o estilo de vida e os nossos hábitos que assumimos no nosso dia a dia, que irão repercutir em um maior ou menos risco de desenvolvimento do Câncer de Mama.

Na identificação dos fatores com influência potencial no risco do Câncer de Mama, definimos um grupo de fatores não modificáveis (genéticos, história familiar, idade, raça, e altura); outro grupo de fatores potencialmente modificáveis (idade do primeiro parto, idade da menopausa, idade da menarca, e também a amamentação). Por fim, aqueles fatores considerados modificáveis, incluindo-se dieta, atividade física, índice de massa corporal (obesidade), tabagismo, uso de hormônios, ingestão de bebidas alcoólicas, e a história reprodutiva de uma mulher.

Os fatores nutricionais têm sido reconhecidos como importantes fatores de risco de Câncer de Mama, sendo a ingestão de gorduras, a hipótese dominante, por interferir no metabolismo hormonal da mulher e, também, determinar um importante aumento do peso corporal. Entretanto, tipos específicos de gorduras afetam diferentemente em relação ao referido risco, sendo a ingestão de gorduras poliinsaturadas, um fator de risco e a ingestão de gorduras monosaturadas, fator de proteção. Além disso, os dados científicos têm demonstrado que o período da vida que haja uma interferência marcante esteja na adolescência e na infância precoce. Dados importantes também fazem referência à ingestão de carne vermelha, com um aumento significativo no risco de Câncer de Mama devido a uma maior biodisponibilidade de ferro, pela grande exposição aos hormônios promotores do crescimento que são utilizados na produção animal, bem como a

própria associação com a ingestão de aminas carcinogénicas. Na mesma linha de raciocínio associa-se a uma elevação do risco, o aumento do peso corporal, principalmente na pós-menopausa.

Outro importante fator estudado diz respeito à ingestão de bebidas alcoólicas responsável por um importante e significativo risco de desenvolvimento do Câncer de Mama. O mecanismo dominante nessa influência relaciona-se também a um aumento significativo nos níveis plasmáticos de estrogênio, um importante hormônio feminino circulante. Diversos estudos, incluindo-se uma grande metanálise determina que a ingestão diária de um drink de bebida alcoólica aumenta esse risco em 10%, dois drinks o aumento eleva-se para 20%, e para 40% se a ingestão diária é de três drinks diários. Fundamental destacar que a redução da ingestão alcoólica diária é hoje reconhecida como um dos poucos mecanismos ativos para redução do risco de desenvolvimento de Câncer de Mama.

Em contrapartida, a atividade física regular representa um mecanismo de significativa diminuição do risco de desenvolvimento dessa doença, por determinar uma redução dos níveis circulantes dos hormônios sexuais. Em mulheres jovens, essa prática acarreta retardo potencial da menarca, atraso regular da menstruação, além da redução do peso e da gordura corporal. Em mulheres adultas, além de impactar na diminuição do peso e da gordura corporal, também diminui a conversão da androstenediona em estradiol (hormônio feminino ativo). Quando se busca através dos dados científicos essa confirmação, as evidências são contundentes em sustentar tais afirmações, demonstrando importantes modificações nesse risco ao se comparar as mulheres com atividade física regular versus aquelas com hábitos de vida sedentários. Importante destacar que tais afirmativas são consideradas convincentes, sendo a prática regular de atividades físicas, capaz de reduzir o risco de Câncer de Mama entre 30 a 40%.

Em relação às hipótese de que determinados tipos alimentares como carboidratos, frutas, vegetais, cereais, micronutrientes, açúcar, vitaminas, cafeína, fitoestrógenos, possam interferir nesse risco, os dados da literatura científica são inconsistentes, não nos autorizando determinar o impacto de cada um desses fatores. Discussões e controvérsias também são observados quando se analisa fatores como campos eletromagnéticos, substâncias organocloradas, bem como a própria radiação ionizante que as mulheres possam ser expostas nas diversas situações ao longo da vida.

Em resumo, poderíamos definir que mecanismos protetores para a prevenção primária do Câncer de Mama, relacionada ao estilo de vida individual, bem como aos fatores ambientais poderiam ser:

- prática regular de atividades físicas;

- controle do peso corporal, impondo-se um rigoroso balanço entre atividade física regular e ingestão calórica diária;
- dieta saudável, sobretudo com a redução da ingestão de carnes vermelhas e de frituras;
- combate à ingestão de bebidas alcoólicas.