

## Carnes vermelhas e processadas aumentam o risco de câncer de intestino, segundo pesquisadores

23-Mai-2011

LONDRES - O Fundo Mundial de Pesquisa do Câncer (WCRF, na sigla em inglês) divulgou um alerta nesta segunda-feira para que as pessoas limitem o consumo de carnes bovina, suína e de cordeiro, além de evitar carnes processadas como presuntos e salames. Isto porque estas carnes aumentariam o risco de câncer de intestino, segundo reportagem do jornal "The Guardian".

Pesquisadores do Imperial College London, coordenados por Teresa Norat, estudaram 263 pesquisas anteriores sobre dieta, peso e atividades físicas relacionadas ao câncer de intestino e um painel independente de especialistas revisou as conclusões. "Para carnes vermelhas e processadas, descobertas de dez novos estudos foram acrescentados aos 14 analisados no relatório de 2007. Há sérias evidências de que estas carnes aumentam a incidência de câncer no intestino," diz o relatório. "A recomendação é para que as pessoas limitem o consumo a 500g (peso da carne cozida) de carne vermelha por semana - o equivalente a cinco ou seis porções médias de rosbife, carne de porco ou cordeiro - e evitem carnes processadas". Já leite, alho e suplementos alimentares à base de cálcio provavelmente reduziriam os riscos de câncer, segundo os especialistas.

O relatório de 850 páginas é "o mais impositivo relatório já feito sobre os riscos de câncer no intestino", segundo os especialistas. O professor Alan Jackson, da Southampton University e membro do WCRF, escreveu que "a mensagem clara do relatório é que as carnes vermelhas e processadas aumentam os riscos de câncer de intestino e que as pessoas que querem reduzir esta possibilidade devem considerar diminuir o consumo".

<http://oglobo.globo.com/vivermelhor/mat/2011/05/23/carnes-vermelhas-processadas-aumentam-risco-de-cancer-de-intestino-segundo-pesquisadores-924514162.asp#ixzz1ND6tGwSD>