

## **CÂNCER COLORRETAL: VITAMINAS E MINERAIS QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO.**

Congresso On-line de Nutrição Clínica, Educação Física e Saúde, 1ª edição, de 04/05/2021 a 06/05/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-07-4

**UNIFACEX; Ana Beatriz Medeiros Patricio - Graduada em Nutrição pela<sup>1</sup>, UNIFACEX; Maria de Lourdes Patriota Cavalcanti Neta - Graduada em Nutrição pela<sup>2</sup>, UFRSA; Katiúscia Medeiros Silva de Araújo - Professora Nutricionista- Pós graduanda em Nutrição Clínica pela Gama filho/RJ - Mestre em Ciência Animal pela<sup>3</sup>**

### **RESUMO**

A alimentação pode reduzir o risco de desenvolver o câncer colorretal por isso está sendo vista a cada dia como uma estratégia para fatores preventivos e esses nutrientes podem influenciar em uma resposta imune muito importante. Foi possível observar ao longo das pesquisas que o incentivo a ingestão regular e adequada de frutas, vegetais e fibras pode reduzir os riscos do câncer colorretal. Tem como objetivo revisar a ingestão de nutrientes que mostraram resultados inversos ao risco de câncer colorretal e contribuíram na prevenção da neoplasia. Trata-se de uma revisão de literatura, através de pesquisa de artigos científicos dos últimos 10 anos sobre nutrientes ligados a prevenção do câncer colorretal. Foram encontrados nos artigos evidências afirmando que vitamina A, D, linhaça e ômega-3 contribuem de várias formas para a prevenção, envolvidos na inibição de proliferação, formação e progressão dos focos, induzindo diferenciação celular e apoptose. Possuindo também funções imunomoduladoras, anti-inflamatórias e antioxidantes. Conclui-se que as vitaminas A e D, juntamente com a linhaça e o ômega-3 trouxeram efeitos positivos em relação ao risco de câncer colorretal por seu papel anti-inflamatório, antioxidante e imunomodulador, aumentando assim o potencial preventivo da alimentação, dessa forma reduzindo o risco para desenvolver o câncer colorretal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Câncer colorretal, Linhaça, Omega-3, Vitamina A, Vitamina D

<sup>1</sup> Unifacex , biamdrs@hotmail.com

<sup>2</sup> Unifacex, nutrimariaa@gmail.com

<sup>3</sup> Unifacex, Katiuscianut@gmail.com