



Ingerir mais de 100 ml de suco industrializado ou natural por dia eleva o risco de câncer. Segundo pesquisadores, o principal vilão é o açúcar

Para aqueles que gostam de tomar suco durante as refeições, aqui vai uma má notícia: beber **suco de fruta** diariamente, incluindo o 100% natural, pode elevar o risco de **câncer**,
segundo [estudo](#) publicado nesta quinta-feira no *British Medical Journal*.
A pesquisa indica que apenas 100 mililitros (ml) por dia de suco, natural ou industrializado, está associado a um aumento de 12% na propensão ao desenvolvimento de câncer em geral. O risco é ainda maior para o **câncer de mama** : 15%. Já para quem costuma optar por bebidas gasosas, como **refrigerantes** , o risco sobe para 18% e 22%, respectivamente.

De acordo com os pesquisadores, o **açúcar** é o principal vilão contido nas bebidas. “O alto consumo de bebidas açucaradas é um fator de risco para obesidade e ganho de peso. E a obesidade é, em si, um fator de risco para o câncer”, explicou Mathilde Touvier, principal autora

do estudo, à
CNN

A equipe ressaltou, no entanto, que mesmo pessoas com Índice de Massa Corporal (**IMC**) normal apresentam riscos semelhantes para câncer em decorrência de sucos de frutas artificiais ou naturais, e refrigerantes. Isso acontece porque essas bebidas promovem o acúmulo de **gordura corporal** ao redor do abdômen – mesmo para quem consegue se manter dentro do peso adequado. Estudos anteriores descobriram que a gordura corporal está relacionada ao crescimento de tumores.

A pesquisa revelou ainda que essa associação não foi encontrada em indivíduos que ingeriam versões **diet**. Isso reforça o fato de que o açúcar pode realmente ser o desencadeador do resultado. Ainda assim, os cientistas destacaram que esse achado deve ser **interpretado com cautela**, já que o consumo de **bebidas dietéticas** entre os participantes foi baixo.

Os pesquisadores salientaram também que o estudo não foi capaz de indicar uma relação direta que explique por que bebidas açucaradas podem causar câncer. Ou seja, serão necessárias mais investigações.

Por enquanto, a recomendação é não ingerir mais do que um copo de suco por dia e evitar bebidas industrializadas. “A mensagem da totalidade das evidências sobre o consumo excessivo de açúcar e vários resultados de saúde é clara: reduzir a quantidade de açúcar em nossa dieta é extremamente importante”, disse Amelia Lake, da Teesside University, na Inglaterra.

O estudo

A equipe de pesquisadores franceses chegou a este resultado depois de analisar 101.257 pessoas (79% mulheres e 21% homens). Os participantes, com média de idade de 42 anos,

foram orientados a preencher dois questionários sobre a dieta diária.

A análise inicial mostrou que os homens consumiam mais bebidas açucaradas por dia (90,3 ml) do que as mulheres (74,6 ml). Ao longo dos nove anos de acompanhamento, os cientistas registraram 2.193 casos de câncer – 693 de mama, 291 de próstata e 166 colorretais. A idade média de diagnóstico foi aos 59 anos.

Depois de considerar os fatores de risco para câncer – idade, sexo, histórico familiar, tabagismo e atividade física -, a equipe concluiu que o consumo frequente de bebidas açucaradas (suco 100% de fruta, suco industrializado e refrigerantes) aumentam o risco de câncer, especialmente de mama. “Este estudo nos fornece alguns dados muito interessantes sobre bebidas açucaradas e câncer, uma vez que sugere que as bebidas açucaradas aumentam o risco de câncer, mesmo se você não estiver com sobrepeso ou obesidade”, comentou Susannah Brown, do World Cancer Research Fund, no Reino Unido, ao *The Telegraph*

Os pesquisadores ainda descobriram que bebidas diet podem não interferir no risco de câncer. No entanto, estudo anterior apontou que duas ou mais bebidas diet por dia eleva o risco de acidente vascular cerebral (

AVC

) isquêmico, ataques cardíacos e morte prematura em mulheres acima dos 50 anos. Portanto, toda e qualquer bebida deve ser consumida com cautela.

Fonte: VEJA