

Alimentos de soja e seu impacto no cancro da próstata: conceção atual

Documento de posição do Comité Consultivo Científico da ENSA

Introdução

A próstata é uma pequena glândula, aproximadamente do tamanho de uma noz, situada abaixo da bexiga. Pertence ao aparelho reprodutor masculino, sendo responsável pela produção do fluido prostático, que nutre e protege os espermatozoides.

O cancro da próstata é uma doença frequentemente não diagnosticada, devido à falta de sintomas. Contudo, em alguns homens o cancro pode crescer rapidamente e disseminar-se para outras partes do corpo. Não se conhece totalmente o motivo pelo qual alguns homens desenvolvem cancro da próstata e outros não. No entanto, sabe-se que estão envolvidos fatores genéticos e ambientais no desenvolvimento desta doença. Alguns destes fatores de risco, tais como a idade e uma história familiar de cancro da próstata, são inalteráveis; todavia, existem outros fatores que podem ser alterados. A adoção de um estilo de vida saudável e a escolha de produtos dietéticos salutareos podem ajudar a proteger contra o cancro da próstata.



Variações geográficas

O cancro da próstata é o segundo cancro mais frequente nos homens a nível mundial e constitui a primeira causa de morte por cancro no sexo masculino na Europa. Contudo, os homens que vivem em países do Leste Asiático, como o Japão e a China, apresentam taxas de cancro da próstata inferiores, em comparação com as dos habitantes de países ocidentais. Apesar de os fatores genéticos poderem ser responsáveis por algumas destas diferenças, os investigadores acreditam que a dieta e o estilo de vida tradicionais asiáticos são as principais razões para as baixas taxas de cancro da próstata na Ásia.

Esta opinião é apoiada pelo aumento das taxas de cancro da próstata na Ásia, à medida que mais homens adotam uma dieta e estilo de vida ocidentais. Além disso, as taxas de cancro da próstata são muito superiores em imigrantes japoneses nos Estados Unidos e noutros países de elevado risco. Isto demonstra

que os fatores genéticos não são a principal causa das grandes variações nas taxas de cancro a nível mundial.

Uma vez que o cancro da próstata é diagnosticado tipicamente numa idade tardia e que estes tumores apresentam geralmente um crescimento lento, até mesmo um atraso modesto no aparecimento destes tumores e/ou um abrandamento do seu crescimento poderá reduzir grandemente o número de mortes por cancro da próstata.

Efeito da soja no cancro da próstata

Colocou-se a hipótese de que as baixas taxas de cancro da próstata nos homens asiáticos poderiam dever-se à inclusão de alimentos de soja na sua dieta habitual. De facto, os estudos que investigaram esta possibilidade mostraram que os homens que ingerem regularmente alimentos de soja têm um risco de cancro da próstata 30% inferior, em comparação com aqueles que não ingerem estes produtos frequentemente. Nestes estudos, os homens com menor risco consumiam cerca de duas porções de alimentos de soja diariamente.

Além de reduzir o risco de cancro da próstata, a soja pode ser benéfica para os homens que já apresentam esta doença. Os estudos revelaram que a soja afeta favoravelmente os valores de antigénio específico da próstata (PSA) nos doentes com cancro da próstata. O PSA é uma proteína produzida pela glândula prostática, que é utilizado como indicador de cancro da próstata.

Os estudos indicam que em doentes com cancro da próstata que foram tratados sem sucesso, a ingestão de aproximadamente três porções de alimentos de soja por dia retarda o aumento dos níveis de PSA. Apesar de os mecanismos de ação não serem totalmente conhecidos, os cientistas acreditam que a explicação para a diminuição do risco de cancro da próstata pelos alimentos de soja poderá estar nas isoflavonas, constituintes naturais da soja.

Conclusões

A dieta e outros fatores relacionados com o estilo de vida influenciam o desenvolvimento de cancro da próstata.

Estudos em populações asiáticas indicam que os homens que ingerem maiores quantidades de alimentos de soja têm menor risco de cancro da próstata, em comparação com aqueles que ingerem pouca soja.

Os alimentos de soja e as isoflavonas de soja também podem ser benéficos em homens com cancro da próstata. A soja pode ajudar a inibir a progressão do cancro da próstata desde um estágio inicial até um estágio mais avançado.

Apesar de serem necessárias mais pesquisas antes de se poderem estabelecer conclusões definitivas, a evidência disponível indica que os homens que se preocupam com a saúde da próstata deveriam considerar a ingestão regular de alimentos de soja no contexto de uma dieta saudável.

Pontos essenciais

O cancro da próstata é o segundo cancro mais frequente no sexo masculino a nível mundial.

Os homens ocidentais apresentam taxas de cancro da próstata mais elevadas do que aqueles que vivem em países do Leste Asiático, como o Japão e a China.

A dieta e outros fatores relacionados com o estilo de vida influenciam o desenvolvimento de cancro da próstata.

As dietas à base de plantas podem desempenhar um papel importante na redução global do risco de cancro e a ingestão de alimentos de soja pode ajudar a conferir proteção contra o cancro da próstata.

Os homens que se preocupam com a saúde da próstata deveriam considerar a ingestão diária de alimentos de soja como parte de uma dieta saudável e equilibrada.

Sobre a ENSA

Estabelecida em janeiro de 2003, a ENSA representa os interesses dos fabricantes de produtos naturais à base de soja na Europa. O termo “natural” refere-se ao processo de produção utilizado pelos membros da ENSA para produzir alimentos a partir de grãos de soja inteiros. Os produtos de soja dos membros da ENSA não contêm nem grãos nem organismos geneticamente modificados (OGM).

A ENSA é uma associação de empresas internacionais, desde empresas de grande dimensão a negócios pequenos e familiares, com um volume anual de negócios de 800 milhões de euros. Desde a sua criação, em 2003, a ENSA tem sensibilizado a opinião pública para o papel da soja e de uma alimentação à base de vegetais no estabelecimento de uma produção alimentar e de padrões de consumo mais sustentáveis.

Para mais informação sobre a ENSA, por favor visite www.ensa-eu.org ou contacte a Secretaria.

Secretaria da ENSA

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruxelas 1000

Tel: + 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

E-mail: secretariat@ensa-eu.org

Site: www.ensa-eu.org