

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO metabolismo DO CANCRO

É DO CONHECIMENTO DE LONGA DATA A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA MANUTENÇÃO DE UM SISTEMA IMUNITÁRIO EQUILIBRADO, BEM COMO NA PREVENÇÃO DE MUITAS - EU DIRIA, DE TODAS - AS PATOLOGIAS, DESIGNADAMENTE O CANCRO.

ANTES DE MAIS, QUERO ESCLARECER QUE NÃO TRATO DE TUMORES. Apenas pretendo chamar a atenção para a importância da alimentação na eventual gênese e progressão da doença oncológica. Muitas vezes, os utentes procuram conselho dietético, dado ninguém lhes falar deste importante pilar da nossa saúde, e por terem a perfeita noção de que algo deve ser mudado. Inclusivamente, dizer ao utente que "pode comer tudo, até doces", nesta situação particular, está deveras errado e temos de ter consciência disso.

Esta falta de informação sobre o "terreno" onde se desenvolveu a doença deve ser alterada. Temos de tentar saber um pouco sobre alimentação, exercício físico, suplementação alimentar, equilíbrio hormonal e estilos de vida saudáveis, para que eventualmente tudo corra bem. Estes são os cinco pilares da medicina, que deviam ser por todos nós entendidos. Tratar só os sinais e sintomas da doença, não tratando da prevenção e do terreno onde ela se desenvolveu, é protelar, eventualmente, um mau desfecho.

STRESS DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Comer mal stressa o sistema imunitário e facilita o aparecimento da doença oncológica. Alimentação, sistema imunitário e tumores estão, pois, relacionados. Estimamos que a genética seja responsável por cerca de 10% dos casos de tumores, sendo a epigenética, ou seja, tudo o que fazemos no nosso ambiente, a grande responsável pelo desenvolvimento da patologia. A genética pode preparar a arma, mas somos nós que disparamos o gatilho. Todos temos de ter esta consciência: o nosso corpo é aquilo que nós comemos. Já Hipócrates, há mais de 2000 anos, tinha esta visão, tão fácil de perceber, mas aparentemente tão difícil de ser respeitada e lembrada na hora da refeição.

Stress agudo ou crónico - e lembro que o stress não é apenas emocional e devido a fatores psicossociais, mas também físico (por exemplo, exercícios físicos violentos e radiações) e químico (por exemplo, a pílula anticoncepcional) - vai favorecer o aparecimento da doença.

É sobejamente sabido, para quem estuda um pouco, que o sistema imunitário segre-



PELA
DRA. IVONE MIRPURI

Médica Patologista Clínica;
Especialista em Medicina
Antienvhecimento, pela World
Society of Anti-Aging Medicine;
Especialista em Hormonologia,
pela International Hormone
Society;
Certificação em Medicina
Antienvhecimento, pelo
Cenegenics, Nevada University,
USA

ga péptidos precursores de neurotransmissores, e que as células tumorais e o stress, por ação nas células imunitárias, levam ao bloqueio de células defensoras na resposta imunitária, como os linfócitos NK (natural killer).

Esta resposta é muito individual, pois as pessoas reagem ao mesmo acontecimento com formas diferentes de stress, tendo isto tudo a ver com modulação comportamental desenvolvida desde a vida intrauterina e, sobretudo, nos primeiros anos de vida, para além das experiências mais marcantes ao longo da vida.

A verdade é que todas as situações de stress ao nosso corpo, quer emocionais, físicas ou químicas, fazem com que as nossas glândulas suprarrenais segreguem mais cortisol e catecolaminas, ou seja, estimulem o nosso sistema nervoso chamado "simpático". Estas hormonas inibem os glóbulos brancos, envolvem o timo, levando a uma supressão do sistema imunitário e deixando o indivíduo mais suscetível às infeções e tumores. Cortisol alto aumenta o fator de crescimento tumoral (TGF) e inibe os macrófagos, as células defensoras que tentam destruir as células cancerosas que diariamente se formam no organismo, inibindo, ainda, outras células do sistema imunitário.

Temos, pois, de compreender, que o nosso sistema imunitário funciona melhor em meio "parassimpático", que estimulamos durante os períodos de sono, descanso, relaxamento e meditação.

Daí que a importância do sono e da sua qualidade seja fundamental e a primeira situação a corrigir em qualquer paciente, não sendo lícita a utilização imediata de hipnóticos, ansiolíticos ou anti depressivos, que podem acarretar problemas futuros.

METABOLISMO TUMORAL

O cancro foi tido, até há pouco tempo, como devido a mutações do DNA. Esquecemo-nos do metabolismo tumoral, desde que descobrimos a existência de oncogenes, capazes de promover o cancro, e de genes supressores de tumores, capazes de reparar esse mesmo DNA e de regular o processo de morte celular.

Mas antes destas mutações acontecerem, existem desequilíbrios locais, estruturais e metabólicos a nível celular. A medicina moderna centra-se em "destruir o inimigo" e não em compreender o que causou esse "comportamento agressivo".

« Comer mal stressa o sistema imunitário e facilita o aparecimento da doença oncológica; alimentação, sistema imunitário e tumores estão, pois, relacionados »

Relembro aqui a importância da epigenética, sendo a manifestação do ambiente na expressão genética. Quero com isto dizer que, mesmo sem qualquer modificação na sequência do DNA, os genes podem "funcionar" mal, devido ao ambiente em que vivemos.

Podemos ter alterações na transcrição do DNA, ativação aberrante de determinados genes, alteração do controlo da replicação cromossómica, da silenciagem dos genes implicados na cascata de iniciação e progressão do cancro.

Para melhor compreensão, a sequência simplificada deveria ser:

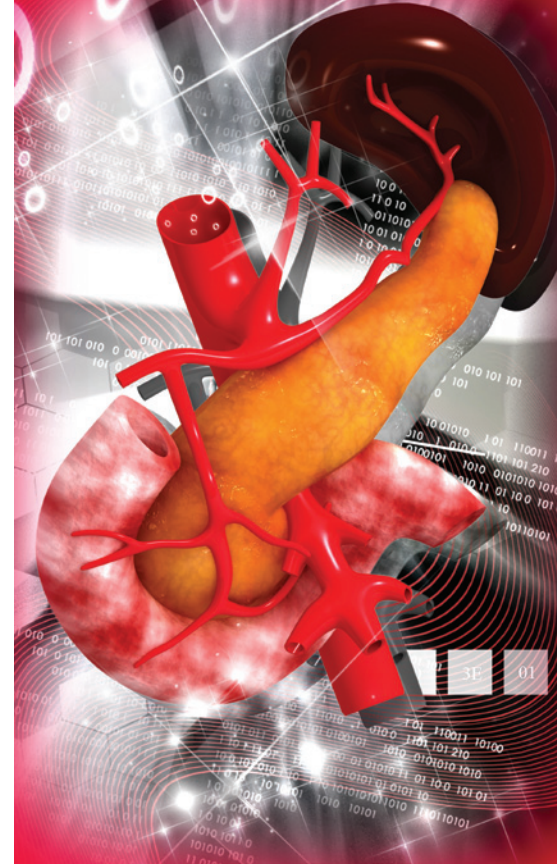
- 1º Alteração do metabolismo celular;
- 2º Expressão génica anómala (alteração da transcrição do DNA, inativação de genes supressores);
- 3º Mutação do DNA;
- 4º Cancro.

Em 1931, Otto Heinrich Warburg foi Prémio Nobel da Medicina e Fisiologia pelos seus trabalhos que demonstraram a fermentação em meio anaeróbio (falta de oxigénio). Nesta situação, a célula sem oxigénio torna o meio ácido, necessário ao desenvolvimento dos tumores como já todos ouviram falar.

O cancro pode, então, ser visto como consequência de uma alimentação e um estilo de vida antifisiológico, pois todas as formas de cancro se caracterizam por duas condições básicas: a acidose e a falta de oxigénio.

As células cancerosas são, na verdade, anaeróbias (não precisam de oxigénio para viver) e não sobrevivem em altos níveis de oxigénio. Por outro lado, requerem um pH ácido e a fermentação de açúcar. E as células tumorais necessitam de muito açúcar para efetuarem essa fermentação e poderem gerar a energia necessária à sua sobrevivência. Têm uma necessidade aumentada de açúcar 20 a 30 vezes superior a uma célula normal, utilizando a glicólise anaeróbia que produz ácido láctico e a tal acidose. Espero que tenham compreendido por que razão dar açúcar ao doente é apenas alimentar e facilitar a progressão dos tumores, mesmo que estes ainda não se tenham manifestado.

Com uma mudança dietética de restrição de açúcares e amidos é possível fragilizar as células cancerosas, alterar o seu meio de subsistência e fazê-las "morrer de inanição", reativar o seu metabolismo mitocondrial, deixando de ser anaeróbias e torná-las mais vulneráveis à terapêutica (a quimioterapia e a radioterapia são menos



eficazes em células anaeróbias), alcançando assim mais sucessos terapêuticos.

PÉSSIMA INFLUÊNCIA DO AÇÚCAR

É ponto assente a má influência do açúcar no metabolismo tumoral, o que promoverá e facilitará o desenvolvimento e proliferação do tumor.

O nível de glucose sérico (açúcar no sangue) não deve ser superior a 85 mg/dL, em jejum, e em qualquer momento do dia, não deveria ultrapassar os 140 mg/dL.

Níveis de glucose acima de 85 mg/dL produzem reações químicas com proteínas e gorduras chamadas de glicação, um dos principais inimigos da longevidade, além de alimentarem as células cancerosas.

Quando a glucose em jejum estiver entre 110 e 124 mg/dL, o risco de morte aumenta cerca de 40% e este risco duplica se este intervalo se situar entre 126 e 138 mg/dL.

Glucose elevada está, de facto, relacionada com mais cancro - segundo múltiplos trabalhos científicos - e com maior resistência aos tratamentos de quimioterapia, no cancro da mama e, possivelmente, em todos os outros.

A hemoglobina glicada (HgbA1c), que é uma análise que nos permite perceber a relação dos eritrócitos com o açúcar presente no sangue nos últimos 3 meses, é um parâmetro importante da avaliação, e verificamos que o risco de mortalidade por qualquer causa é duplo, se estes níveis forem superiores a 7%, quando comparados com população com níveis abaixo de 6,5%.

Os diabéticos apresentam maior risco de desenvolvimento de tumores, segundo alguns estudos, um risco bastante mais elevado, de cerca de 40% superior aos não diabéticos.

Alguns trabalhos recentes apontam um risco mais elevado de cancro do pâncreas nas mulheres com diabetes gestacional.

Por todos estes motivos, controlarmos a ingestão de açúcar é fundamental.

DISRUPTORES ENDÓCRINOS: OUTRO DOS FATORES

Não podemos esquecer que a doença aparecerá como desequilíbrio celular do terreno. Temos, assim, relacionada a genética, a epigenética e o terreno biológico.

Como disse anteriormente, a genética será responsável por cerca de 10% dos tumores e, ainda assim, o aparecimento mais precoce ou tardio dependerá do terreno biológico e da epigenética.

Continuamos com uma questão fundamental: que fatores causais iniciam todo este processo de desestabilização e mutação do DNA?

O terreno biológico é saudável quando existe um equilíbrio psicoemocional, fisiológico e bioquímico, que mantém em equilíbrio o nosso corpo e sistema imunitário.

São fatores que desequilibram o terreno biológico: a alimentação moderna, o stress psicoemocional, a inflamação crónica, o stress oxidativo, a disbiose intestinal, a deficiência de oligoelementos, os xenobióticos e a acidose metabólica.

Sobre quase todos estes temas, já falámos anteriormente. Peço para reverem o que escrevi sobre disrupção endócrina (Saúde e Bem-Estar, edição nº 287, outubro 2018), dada a importância do assunto, esquecido pela maioria de nós.

Hoje, todas as plantações estão cheias de pesticidas e herbicidas, e o tabaco fica a anos-luz de distância, como causa de cancro, quando comparado com a alimentação. Daí que voltamos ao início: a importância da alimentação, do tipo e qualidade

de alimentos que consumimos, como os mastigamos e digerimos, é fundamental à manutenção de um bom estado de saúde.

Tarefa difícil, atualmente. Como eu, ironicamente, costumo dizer: é preciso variar as toxinas! Variar entre carne, peixe, frutas, legumes, ovos, frutos secos e leguminosas secas e germinadas, não ingerindo nenhuns produtos processados, sejam eles bolachinhas de água e sal, sem glúten, barrinhas de cereais, gelatinas, alimentos enlatados ou em frascos com estabilizantes

É verdade que a carne está cheia de hormonas e antibióticos; o peixe cheio de plástico e mercúrio; os ovos estão cheios de arsénico que dão às galinhas por ser bactericida, e por aí adiante, mas é o que temos. O que fazer, então?

É preciso variar de produtores e dar preferência a produtos naturais e biológicos, a produtores locais, aos pequenos mercados. É necessário controlar o pH, lembrando que as células tumorais necessitam de um meio ácido. É fundamental reduzir drasticamente a ingestão de açúcares, pois este "alimentam" as células tumorais. É preciso controlar a disbiose e inflamação, pois há quem diga que "todas as doenças começam no intestino". Finalmente, é obrigatório controlar a disrupção endócrina, tendo consciência dos disruptores endócrinos.

Lembre-se: somos aquilo que comemos!

