

## **CARNE VERMELHA: HEROÍNA OU VILÃ? UMA REVISÃO DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE SEU POTENCIAL CARCINOGÊNICO E PROPRIEDADES ANTICANCERÍGENAS**

IV Congresso de Oncologia da Fundação Cristiano Varella, 0ª edição, de 27/08/2024 a 29/08/2024  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-114-1  
DOI: 10.54265/JPTI5232

**VARELLA; Maria Paula Navarro <sup>1</sup>, VARELLA; Maria Luisa Navarro <sup>2</sup>, VARELLA; Maria Clara Navarro <sup>3</sup>, PRADO; Milla Cristina Correia Do <sup>4</sup>**

### **RESUMO**

**Introdução:** A carne vermelha é amplamente consumida em diversas culturas e seu consumo é debatido na comunidade científica devido às suas implicações para a saúde, especialmente em relação ao câncer. Esta revisão de literatura explora se a carne vermelha pode ajudar a prevenir o câncer ou se pode ser uma causadora dele. O objetivo é esquematizar os estudos sobre as substâncias presentes na carne vermelha associadas a propriedades carcinogênicas e anticancerígenas, além de analisar estudos que investigam o impacto do consumo de carne vermelha no risco de câncer. **Metodologia:** Revisão de artigos das bases de dados: PubMed, Scopus, SciELO e Google Scholar entre 2020 e 2024. Foram analisados 120 artigos; 30 sobre Ferro Heme, 20 sobre Aminas Heterocíclicas (AHs) e Hidrocarbonetos Aromáticos Policíclicos (HAPs), 20 sobre Compostos N-nitrosos, 30 sobre ácido linoleico conjugado (CLA) e outras propriedades anticancerígenas, e 20 sobre o consumo de carne vermelha e o risco de câncer. Os critérios de inclusão foram estudos empíricos e revisões de literatura publicados nos últimos 4 anos, inglês e português. Critérios de exclusão foram estudos com amostras não representativas e artigos sem revisão por pares. **Resultados:** A carne vermelha contém várias substâncias carcinogênicas: o ferro heme, que pode promover a formação de radicais livres danificando o DNA; aminas heterocíclicas (AHs) e os hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAPs), formados durante o cozimento em altas temperaturas; compostos N-nitrosos, formados durante a digestão da carne vermelha. Entretanto, a carne vermelha também contém substâncias com propriedades anticancerígenas: ácido linoleico conjugado (CLA), que inibe o crescimento de células cancerígenas e reduz a inflamação, o selênio, essencial na função antioxidante no corpo, ajudando a proteger as células contra danos que podem causar câncer; vitamina B6, importante para a função imunológica e síntese de neurotransmissores; zinco, essencial para a função imunológica e a reparação do DNA; ácidos graxos ômega-3, encontrados em carnes de animais alimentados com pasto têm propriedades anti-inflamatórias. Estudos investigando diretamente o consumo de carne vermelha e o risco de câncer indicam que a ingestão de carne vermelha

<sup>1</sup> Unifaminas, mariapaulanv@gmail.com

<sup>2</sup> Unifaminas, marialuisavarella@gmail.com

<sup>3</sup> Unifaminas, Mariacvarella2001@hotmail.com

<sup>4</sup> Unifaminas, dramillaprado@gmail.com

está relacionada com um aumento do risco para câncer colorretal, pancreático e gástrico. Um estudo de revisão integrativa encontrou que a ingestão de carne vermelha está relacionada com um aumento do risco para câncer colorretal em 28% a 35%, enquanto outro estudo mostrou aumento no risco de desenvolvimento de câncer colorretal de 12% para o consumo de cada 100 g/dia de carne vermelha. Alguns estudos apontaram que métodos de preparo a baixas temperaturas, como assar ou cozinhar, podem reduzir a formação de compostos cancerígenos. Conclusão: A carne vermelha possui tanto propriedades carcinogênicas quanto nutrientes essenciais que podem contribuir para a saúde. O consumo moderado e métodos de preparo saudáveis são essenciais para aproveitar os benefícios da carne vermelha enquanto se minimizam os riscos. Contudo, são necessárias mais pesquisas que relacionem diretamente as diferentes substâncias presentes na carne vermelha com os resultados em termos de prevenção ou risco de câncer.

**PALAVRAS-CHAVE:** Carne vermelha, Câncer, Ferro heme, Aminas heterocíclicas (AHs), Hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAPs), Compostos N-nitrosos, Ácido linoleico conjugado (CLA), Propriedades anticancerígenas, Consumo de carne, Prevenção do câncer