



Vitamina D pode reduzir risco de cancro do cólon

Estudo publicado na revista "BMJ"

Altos níveis de vitamina D no sangue parecem estar associados a um menor risco de desenvolvimento de cancro colorrectal, de acordo com um estudo publicado na revista "BMJ".

Numa análise que envolveu dados de mais de 520 mil pessoas de dez países da Europa Ocidental, os cientistas verificaram que quem tinha níveis mais altos de vitamina D no sangue apresentava um risco 40% menor de desenvolver cancro colorrectal do que as pessoas com níveis mais baixos daquela vitamina.

Para o estudo, os voluntários realizaram exames ao sangue e responderam a questionários sobre dieta e estilo de vida entre os anos de 1992 e 1998. Durante o período de acompanhamento, 1.248 pessoas foram diagnosticadas com cancro colorrectal. Os dados destes pacientes foram comparados com um grupo similar de outras 1.248 pessoas que não apresentavam a doença.

Os investigadores alertam, contudo, para o facto de não se saber ainda se o consumo de suplementos de vitamina D pode ter efeitos nefastos para a saúde. Afirmam também que, em princípio, esses suplementos não serão sequer necessários se as pessoas tiverem uma dieta saudável, praticarem exercício físico e se expuserem moderadamente à luz solar.

Os autores do estudo salientam ainda que as recomendações actuais para prevenir o cancro colorrectal incluem deixar de fumar, praticar exercício, reduzir a obesidade e a gordura abdominal e limitar o consumo de álcool e carnes processadas e vermelhas.

ALERT Life Sciences Computing, S.A.

28 de Janeiro de 2010