

PACIENTES E FAMÍLIA

PREVENÇÃO E TRIAGEM

DOADORES E VOLUNTÁRIOS

PARA MÉDICOS

Redação do MD Anderson > 11 > Comer feijão melhora a saúde intestinal e regula processos imunológicos e inflamatórios em sobreviventes de câncer colorretal

# Comer feijão melhora a saúde intestinal e regula processos imunológicos e inflamatórios em sobreviventes de câncer colorretal

Adicionar feijão-marinho ao microbioma intestinal diversificado da dieta, o que poderia ajudar na prevenção e tratamento do câncer

Comunicado à imprensa do MD Anderson, 29 de novembro de 2023

A incorporação de feijão-marinho na dieta de sobreviventes de [câncer colorretal \(CCR\)](#) tem o potencial de impactar positivamente a saúde intestinal e do hospedeiro, modulando marcadores ligados à obesidade e doenças, de acordo com uma nova pesquisa do

MD Anderson Cancer Center da Universidade do Texas.

As descobertas publicadas hoje na [eBIOMedicine](#), parte da família de periódicos [The Lancet](#), revelaram que os participantes do estudo [BE GONE](#) que adicionaram uma xícara de feijão-marinho diariamente às suas refeições regulares observaram mudanças positivas em seu microbioma intestinal, que está associado à prevenção do câncer e melhores resultados do tratamento. As mudanças incluíram um aumento da diversidade alfa, ou bactérias benéficas (*Faecalibacterium*, *Eubacterium* e *Bifidobacterium*) e uma diminuição de bactérias patogênicas ou oportunistas.

“Observar uma mudança na diversidade do microbioma apenas com intervenção dietética é raro, e este estudo sublinha a capacidade de um alimento prebiótico prontamente disponível para provocar tais mudanças”, disse a autora correspondente [Carrie Daniel-MacDougall, Ph.D.](#), professor associado de [Epidemiologia](#). “Ao longo de oito semanas, houve uma melhoria na saúde intestinal dos participantes, marcada por um aumento de bactérias benéficas, o que afasta as bactérias nocivas.”

Obesidade, dieta inadequada ou problemas gastrointestinais podem causar distúrbios no equilíbrio microbiano normal de uma pessoa. Para as pessoas que tiveram ou têm CCR, estas alterações causam inflamação e podem afetar a sobrevivência.

Mesmo após o tratamento do cancro ou a remoção de pólipos pré-cancerosos, uma dieta pobre e um [microbioma intestinal](#) desequilibrado podem ter efeitos negativos nos esforços de prevenção tanto de doenças cardiovasculares como de cancro.

Os feijões, especialmente os pequenos feijões brancos, estão cheios de fibras, aminoácidos e outros nutrientes que sustentam o intestino, que podem ajudar as bactérias benéficas do cólon a florescer, apoiando a saúde imunológica e regulando a inflamação, explica Daniel-MacDougall. Apesar de acessíveis e econômicas, as leguminosas são frequentemente evitadas pelos americanos devido aos efeitos colaterais gastrointestinais leves ou agudos, que podem ser atenuados pelo preparo adequado e pelo consumo consistente.

Os feijões, especialmente os pequenos feijões brancos, estão cheios de fibras, aminoácidos e outros nutrientes que sustentam o intestino, que podem ajudar as bactérias benéficas do cólon a florescer, apoiando a saúde imunológica e regulando a inflamação, explica Daniel-MacDougall. Apesar de acessíveis e econômicas, as leguminosas são frequentemente evitadas pelos americanos devido aos efeitos colaterais gastrointestinais leves ou agudos, que podem ser atenuados pelo preparo adequado e pelo consumo consistente.

Daniel-MacDougall alerta que os indivíduos não devem tentar esta dieta sem falar com um médico, pois pode ter impactos negativos sem a devida orientação. Mais estudos são necessários para determinar como as mudanças na dieta podem ser usadas para reduzir o risco de câncer ou melhorar os resultados do tratamento.

O estudo randomizado BE GONE acompanhou 48 homens e mulheres com mais de 30 anos que preenchiam os critérios de obesidade através do índice de massa corporal (IMC) ou tamanho da cintura e que tinham histórico de lesões intestinais. Isso incluiu pacientes com histórico de câncer colorretal (75%) e/ou pólipos pré-cancerosos de alto risco do cólon ou reto detectados na colonoscopia. Durante oito semanas, os participantes seguiram sua dieta regular ou incluíram uma xícara diária de feijão branco orgânico, enlatado e cozido sob pressão.

Os pacientes puderam escolher e preparar suas próprias refeições, com acompanhamento rigoroso e aconselhamento do nutricionista do estudo. A cada quatro semanas, os participantes forneceram amostras de fezes e sangue em jejum para avaliar alterações no microbioma intestinal, bem como metabólitos e marcadores do hospedeiro. Os participantes foram considerados aderentes se consumissem pelo menos 80% do feijão durante o período de intervenção e seguissem o regime prescrito pelo menos cinco dias por semana. As limitações deste estudo incluem a aversão dos participantes ao consumo contínuo de feijão-marinho. Nenhum efeito colateral grave foi relatado.

“Os feijões não parecem induzir inflamação intestinal nem afetar seriamente os hábitos intestinais, o que é crucial para os sobreviventes e pacientes do CCR”, disse Daniel-MacDougall. “No entanto, assim que os participantes pararam de comer feijão, os efeitos positivos desapareceram rapidamente, destacando a necessidade de educar os pacientes sobre como manter hábitos saudáveis.”

O estudo destaca o papel terapêutico dos alimentos naturalmente ricos em prebióticos, ao mesmo tempo que enfatiza ainda mais a necessidade de ajustes dietéticos consistentes e sustentáveis para pacientes com cancro de alto risco. Nas próximas etapas, os pesquisadores se concentrarão em uma variedade mais ampla de alimentos prebióticos e em como as mudanças no microbioma afetam os pacientes submetidos à imunoterapia.

O ensaio foi financiado pela American Cancer Society, com apoio inicial de uma bolsa de pesquisa institucional do MD Anderson. Apoio financeiro adicional foi fornecido pelo National Cancer Institute (NCI) (P30 CA016672), pelo Andrew Sabin Family Fellowship Program, pelo Cancer Prevention and Research Institute of Texas (CPRIT) (RP160097) e pelo MD Anderson's Moon Shots [Program](#)<sup>®</sup>. Os feijões de estudo foram adquiridos de forma independente com fundos do Dry Bean Health Research Program, um prêmio de incentivo revisado por pares criado pela Northarvest Bean Growers Association, Communique Inc. para identificar e incentivar pesquisadores que se candidatam ao financiamento do NIH para apoiar estudos sobre feijões e humanos saúde. Uma lista completa de coautores e divulgações pode ser encontrada [aqui](#).

<https://www.mdanderson.org/newsroom/eating-beans-improves-gut-health-regulates-immune-inflammatory-processes-colorectal-cancer-survivors.h00-159623379.html>