

Meio quilo diário de fruta previne o cancro do pulmão

SAÚDE

De acordo com um estudo recentemente divulgado pelo Centro Alemão de Pesquisas sobre o Cancro, o consumo diário de meio quilo de fruta reduz sensivelmente o risco de desenvolver cancro de pulmão. Esta investigação, que incidiu sobre a relação entre as mudanças de hábitos de vida, alimentação e doenças, começou a ser realizada em 1992 junto de mais de 500 mil pessoas de vários países europeus. As pessoas estudadas foram divididas em cinco grupos, segundo os seus hábitos de consumo de frutas e verduras.

As que consumiam diariamente 500 gramas de fruta ou mais apresentaram um risco 40% menor de desenvolver cancro de pulmão relativamente àquelas que ingeriam quantidades menores, sendo os fumadores, mesmo consumindo frutas, e as pessoas que vivem em regiões setentrionais, onde a fruta, por motivos climáticos, é menos consumida, os que se encontravam no grupo de maior risco.

Além disso, constatou-se que a probabilidade de desenvolver cancro de pulmão não se reduziu, em geral, entre as pessoas que consumiam mais verduras, mas registou-se uma ligeira diminuição entre os fumadores que consumiam mais hortaliças.

Segundo Jakob Linseisen, director do Centro Alemão de Pesquisas sobre o Cancro, desconhece-se quais as substâncias nutritivas das frutas e verduras que têm efeito protector contra o cancro, mas supõe-se que a combinação de diferentes substâncias, como antioxidantes, incluindo as vitaminas C e E, e outras substâncias vegetais secundárias, tenham um papel fundamental. Porém, adverte Linseisen, os fumadores não devem deixar-se enganar por estes resultados já que "o efeito do consumo de fruta é menor em relação ao que se consegue parando de fumar".