

# **Câncer de Cólon e reto: Previna-se por quem você ama**

Por Dra. Thais Mansur Ghetti Costa

O câncer de cólon e reto (CCR) é um dos tumores mais frequentes no mundo. Atualmente está na terceira posição mundial dos tumores e em quarto lugar no Brasil. Em 2008 foram 1,2 milhão de novos casos no mundo. Segundo o INCA, em 2010 eram esperados 28.110 novos casos de câncer de cólon no Brasil.

A prevenção do câncer de cólon está apoiada em três pilares: mudança de comportamento, rastreamento de lesões pré-câncer e tratamento rápido e acessível a todos.

Nos pacientes sem história familiar de CCR, o risco aumenta a partir dos 40 anos. A média de idade de diagnóstico para homens é de 68 anos e de 65 anos para mulheres. A genética também está incluída nos fatores de risco para esse câncer já que até 15% dos casos podem ser hereditários.

## **Outros fatores de risco:**

**Dieta:** Uma dieta rica em gordura e pobre em fibras como vegetais e frutas aumenta o risco de câncer de cólon. O consumo de carne vermelha, embutidos como salsichas, grãos refinados e amido também estão relacionados com maior chance de ter câncer de cólon. Trocar esses alimentos por carnes brancas como peixes, soja, grãos integrais, vegetais e frutas diminuem o risco.

**Álcool:** o consumo de álcool aumenta em duas a três vezes o risco de CCR. Esse risco ocorre principalmente se o consumo diário for acima de 30g, o que corresponde a mais de duas latas de cerveja ou três taças de vinho.

**Diabetes:** um estudo com mais de 2,5 milhões de participantes mostrou que aqueles com diabetes tipo 2 têm 30% mais chance de desenvolver o CCR.

**Tabagismo:** pacientes que fumam têm maior risco de desenvolver o câncer de cólon e também maior chance de morrer desse câncer.

**Obesidade:** a obesidade já está associada a várias doenças e no caso do CCR, há um aumento de 1,5 vezes no risco de desenvolvê-lo.

As mudanças de comportamento ocorrem com a alteração da dieta, redução do consumo de álcool, controle do diabetes, cessação do tabagismo e incluir na rotina atividades físicas.

Pessoas acima de 50 anos são considerados de risco moderado para desenvolver o CCR. Já aqueles que têm algum familiar de primeiro grau que já teve câncer de cólon são considerados de alto risco. Também existem doenças hereditárias do intestino grosso ligadas ao desenvolvimento do CCR onde a chance de desenvolvê-lo pode chegar à 100%!

## **O Rastreamento:**

O rastreio do câncer de cólon significa procurar, mesmo em pacientes sem sintomas, por lesões pré-câncer através de métodos simples e de fácil execução.

Sabe-se que os pólipos intestinais crescem devagar e são benignos por longos períodos antes de se transformarem em câncer. Esse tempo é estimado em 10 anos. Mas só 10 a 15% dos pacientes têm algum sintoma nas fases iniciais do câncer.

Os dois exames mais comuns na prática médica para detectar esses tumores são o sangue oculto nas fezes e a colonoscopia. Porém o sangue oculto tem menos chance de detectar lesões muito no início e que não estejam sangrando. Por isso a colonoscopia é considerada o melhor exame para fazer esse rastreio.

Para pacientes sem história desse câncer na família, a idade para realizar a primeira colonoscopia é aos 50 anos. Caso já tenha algum familiar de primeiro grau como pais ou irmãos que tiveram câncer de cólon, o primeiro exame deve ser realizado a partir dos 40 anos ou 10 anos antes da idade que esse parente tinha quando fez o diagnóstico, o que for mais cedo.

Quando detectados no início, os pólipos são retirados e assim diminuem as chances de desenvolver o câncer de cólon e reto. Por isso a qualidade da colonoscopia é fundamental para o diagnóstico desses pólipos, sendo importante realizar o exame em uma clínica especializada e que tenha profissionais qualificados.

Converse com seu médico de confiança e veja quando você e seus familiares devem começar a realizar a colonoscopia. Lembre-se que a prevenção só depende da sua vontade, assim como a mudança de comportamento. Faça por você e por quem você ama!

Fonte: CAMPOS F. Tratado de Coloproctologia. 2012 Ed Atheneu.