

Um copo de leite a mais pode reduzir o risco de câncer de intestino

Uma nova pesquisa da Universidade de Oxford sugere que o consumo de alimentos “ricos em cálcio”, como leite e iogurte, pode estar relacionado com um menor risco de desenvolver câncer de intestino.

A pesquisa, financiada pelo Cancer Research UK, destacou que o consumo adicional de 300 mg de cálcio – quantidade encontrada em um copo de leite – pode reduzir em 17% o risco de câncer de intestino.

Os pesquisadores analisaram dados de mais de 500.000 mulheres do Reino Unido para pesquisa sobre a relação entre 97 alimentos e nutrientes e o risco de câncer de intestino por um período de 16 anos.

Leite

De acordo com Sophia Lowes, do Cancer Research UK, produtos lácteos como leite podem “fazer parte de uma dieta que reduz o risco de câncer de intestino”.

Para reduzir o risco de câncer de intestino, a instituição de caridade também recomenda a manutenção saudável de peso, parar de fumar, assim como manter uma alimentação nutritiva e equilibrada.

A Dr^a Keren Papier, pesquisadora principal do trabalho, disse que esse “é o mais abrangente estudo relacionando dieta e câncer de intestino”, e destaca o potencial papel protetor do cálcio. “Temos uma ideia sobre a razão pela qual o cálcio produz esse efeito. O estudo sugere que o cálcio pode proteger contra o câncer de cólon ao se ligar aos ácidos biliares e outros ácidos graxos livres formando uma espécie de “sabão” inofensivo que protege as paredes do nosso intestino”, acrescentou ela.

A Dr^a Papier disse que o efeito “sabão” ajuda a limpar o intestino, evitando que os ácidos sejam acumulados causem danos ao revestimento do nosso intestino”.

[Acesse aqui a matéria na íntegra.](#)

Fonte: Agriland – Tradução livre: www.terraviva.com.br