

A INFLUÊNCIA DA DIETA E DO ESTILO DE VIDA NA PREVENÇÃO SIMULTÂNEA DE CÂNCER, DIABETES E OBESIDADE

Naomi Gabriela Kubo

*Bianca Yukari Ito 1; Bruna Muniz Gonçalves de Oliveira 1; João Alves
dos Santos Mendes 1; Manuela dos Santos Bueno 2*

RESUMO

A Organização Mundial da Saúde define a obesidade como o acúmulo excessivo de gordura corporal que acarreta riscos significativos à saúde, caracterizando-se como uma condição crônica, multifatorial e amplamente prevenível. Associada a alterações metabólicas e inflamatórias, a obesidade compromete diversos sistemas orgânicos e está diretamente relacionada ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2 (DM2), hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, além de reduzir substancialmente a expectativa de vida. Este estudo teve como objetivo analisar a influência dos padrões alimentares e do estilo de vida na prevenção simultânea do câncer, DM2 e obesidade. Realizou-se uma revisão de literatura por meio da base de dados PubMed, considerando publicações entre 2020 e 2025. Foram identificados 12 estudos, dos quais 5 atenderam aos critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, redigidos em inglês e alinhados ao escopo da pesquisa. Utilizaram-se os descritores: “Diet” AND “Lifestyle” AND “Cancer” AND “Diabetes” AND “Obesity”. Os achados evidenciam que padrões alimentares como a dieta mediterrânea, rica em vegetais, azeite de oliva, fibras e com baixo teor de gorduras saturadas, estão fortemente associados à redução do risco de DM2, obesidade e, indiretamente, de alguns tipos de câncer. Dietas de baixo índice glicêmico e com elevado teor de fibras também apresentaram benefícios significativos sobre o controle glicêmico, a sensibilidade à insulina e os marcadores

metabólicos. A prática regular de atividade física, entre 150 e 300 minutos semanais, demonstrou efeitos consistentes na redução da inflamação crônica, melhora do perfil lipídico e prevenção de doenças metabólicas. Intervenções que combinam alimentação equilibrada e exercício físico mostraram-se mais eficazes do que abordagens isoladas. Mecanicamente, destacam-se três vias principais: redução da inflamação crônica, melhora da sensibilidade à insulina e diminuição do estresse oxidativo – todas associadas à prevenção das condições estudadas. Conclui-se que estratégias integradas de promoção da saúde, com ênfase em alimentação saudável e prática regular de atividade física, são eficazes na prevenção de doenças crônicas e devem ser incentivadas por políticas públicas sustentáveis.

Palavras-chave: Dieta; Estilo De Vida; Neoplasias; Diabetes Mellitus Tipo 2; Obesidade.