

O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA DE BAIXO A MODERADO IMPACTO NO PROGNÓSTICO DO CÂNCER DE MAMA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

*Andressa Romualdo Rodrigues
dreromualdo@gmail.com*

*Augusto Portomeo Cançado Lemos
Augusto.portomero12@gmail.com*

*Bianca Gomes Rodrigues
Bianca.bibi26@gmail.com*

*Júlio César Domenciano
julioanatomia@gmail.com*

RESUMO

A atividade física apresenta relação direta com a diminuição do desenvolvimento do câncer de mama e contribui para um prognóstico satisfatório. Adoção de bons hábitos de vida altera o estado de inflamação crônica, o qual é um fator direto para o desenvolvimento de respostas imunológicas alteradas, originando, portanto, um microambiente desfavorável às células neoplásicas de mama.

Palavras-chave: atividade física; câncer de mama; prognóstico.

1. INTRODUÇÃO

O câncer de mama representa um grupo de neoplasias heterogêneas com um alto grau de diversidade. No Brasil, é a neoplasia mais incidente em mulheres (excetuando-se casos de pele não melanoma), com cerca de 2 milhões de novos casos a cada ano. ⁽¹⁾

Apesar desse cenário, sabe-se que o desenvolvimento e prognóstico do câncer de mama variam não apenas devido à discrepância das características intrínsecas ao tumor (classificações histológicas e moleculares clássicas), mas também devido às características do microambiente local e do macroambiente sistêmico, como idade, período de menopausa, índice de massa corporal (IMC) e estado imunológico geral. ⁽²⁾

Diversos são os relatos na literatura que comprovam que a atividade física vinculada à alimentação adequada favorece o prognóstico de mulheres com essa neoplasia, alterando vias moleculares envolvidas tanto no desenvolvimento tumoral quanto nas características sistemáticas dessas pacientes ⁽³⁾.

2. OBJETIVO

Realizar uma revisão bibliográfica sobre a influência da atividade física no prognóstico de pacientes com câncer de mama, visto que se trata de uma neoplasia de grande incidência mundial.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, para a qual foram definidos os critérios de inclusão: artigo científico, *online*, disponível gratuitamente na íntegra na base de dados PubMed, em um recorte temporal de 10 anos; como critérios de exclusão definiram-se: estudos de revisão, livros, reportagens e editoriais.

A busca foi feita durante o segundo semestre de 2019, utilizando os seguintes descritores: “Atividade física”. “Câncer de mama” e “Prognóstico”. A partir dessa busca, foram encontrados 25 artigos. Em seguida, após leitura do título, seguida por uma leitura criteriosa do resumo, e aplicação dos critérios de inclusão e de exclusão, resultaram 12 artigos como amostra.

4. DISCUSSÃO

Em resumo, há significativa associação entre o exercício físico de leve a moderada intensidade, maus hábitos alimentares, e o prognóstico do câncer de mama.⁽²⁾ Os processos metabólicos finais de alimentos ricos em lipídios e açúcares acarretam um estado pró-inflamatório crônico propiciando um ambiente favorável para nutrição e desenvolvimento das células tumorais, isto é, estes alimentos passam por fosforilações oxidativas que corroboram com a diminuição da apoptose celular e com o sistema imunitário antitumoral deficitário. Além disso, gera hipóxia em inúmeros tecidos corporais⁽³⁾. Ademais, a literatura mostra a correlação do exercício físico com a sobrevida do paciente com câncer de mama, já que a atividade física promove um retardamento do processo patogênico, pois aumenta o sistema imune, aumenta a apoptose celular das células tumorais fazendo com que o microambiente se torne atípico para a replicação dessas células.⁽³⁾⁽⁴⁾

5. CONCLUSÃO

Por fim, a intervenção no estilo de vida sedentário e no padrão alimentar hipercalórico e rico em açúcar, encontra-se correlacionada ao prognóstico favorável do câncer de mama, visto que, exercícios de leve a moderado impacto induzem efeitos alterando o microambiente do tumor, resultando, assim, em inibição do crescimento tumoral e de metástase. Além disso, as intervenções citadas promovem a diminuição de hiperlipidemia, o que também infere diretamente na diminuição do estado inflamatório crônico e, portanto, o interlace dessas duas medidas podem modificar de maneira benéfica o prognóstico evolutivo do câncer de mama.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. E2IdCn. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. [Online].; 2017 [cited 2019]. Available from: HYPERLINK "<https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/estimativa->

2018-incidencia-de-cancer-no-brasil"

<https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/estimativa-2018-incidencia-de-cancer-no-brasil> .

2. DORIS, S. M; CHAN, M.Sc.;Teresa Norat, Ph.D. Obesity and Breast Cancer : Not Only a Risk Factor. Current Treatment Options in Oncology. 2015 Maio;(Breast Cancer (P Neven, SectionEditor)).

3. Yinghao Su, Hui Cai, Ying Zheng, Qingchao Qiu, Wei Lu, Xiao Ou Shu, and Qiuyin Ca. Associations of the Transforming Growth Factor β /Smad Pathway, Body Mass Index, and Physical Activity With Breast Cancer Outcomes: Results From the. American Journal of Epidemiology. 2016 Setembro; Vol. 184(No.7).

4. Martina E. Schmidt, Jenny Chang-Claude, Alina Vrieling, Petra Seibold. Judith Heinz, Nadia Obi, Dieter Flesch-Janys. Association of pre-diagnosis physical activity with recurrence and mortality among women with breast cancer. International Journal of Cancer. 2013 Setembro; Vol 133(Edição 6): p.1431-1440.