

## **Benefícios do óleo de oliva na prevenção de câncer de mama: uma revisão integrativa**

Benefits of olive oil in the prevention of breast cancer: an integrative review

Ventajas aceite de oliva en prevención del cáncer de mama: una revisión integradora

Caliane Matos da Silva Pinheiro<sup>1</sup>, Carmem Lucia Miranda dos Santos<sup>1</sup>, Fani dos Prazeres Silva<sup>1</sup>,  
Francisca Lima da Silva<sup>1</sup>, Maria Lucimeire do Vale<sup>1</sup>, Mayron Morais Almeida<sup>2</sup>, Bruna Milanez Oliveira<sup>3</sup>,  
Francisco Braz Milanez Oliveira<sup>4</sup>

---

### **RESUMO**

**Objetivos:** identificar na literatura científica os benefícios do azeite de oliva na alimentação de mulheres com câncer de mama. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, onde se formulou a seguinte questão não clínica: "Há evidências científicas de que o consumo diário do azeite de oliva na alimentação das mulheres reduz o câncer de mama?". **Resultados:** Os seis estudos incluídos nesta revisão foram identificados de A1 a A6. Todos os artigos estavam no idioma inglês. A maioria das publicações foram concentradas no ano de 2011 e houve predomínio de estudos realizados nos Estados Unidos da América. Em relação à natureza do estudo, houve prevalência de ensaios clínicos randomizados. A principal linha de pesquisa investigada nessa temática versou sobre os benefícios do óleo de oliva na prevenção de câncer de mama. **Conclusão:** Conclui-se que o azeite de oliva é um componente fundamental no tratamento de mulheres com câncer de mama, pois se evidenciou o poder de melhora da doença, a partir de uma dieta mediterrânea e com isso as mulheres têm menos chances de desenvolver câncer de mama.

**Palavras-chave:** Mulheres; Neoplasias da Mama; Azeite de Oliva.

---

### **ABSTRACT**

**Objectives:** Recognize in scientific literature the benefits of olive oil in the diet of women with breast cancer. **Methods:** This is an integrative review of the literature, where the following non-clinical question was formulated: "Is there scientific evidence that the daily consumption of olive oil in the diet of women reduces breast cancer?" **Results:** The six studies included in this review were identified from A1 to A6. All articles were in English. The majority of the publications were concentrated in the year of 2011 and there were predominance of studies carried out in the United States of America. Regarding the nature of the study, there was a prevalence of randomized clinical trials. The main line of research investigated in this topic was the benefits of olive oil in the prevention of breast cancer. **Conclusion:** It is concluded that olive oil is a fundamental component in the treatment of women with breast cancer, because through researches with women in treatment of this pathology, the power of improvement of the disease was evidenced, from a Mediterranean diet and with Women are less likely to develop breast cancer.

**Keywords:** Women; Breast Neoplasms; Olive oil;

---

### **RESUMEN**

**Objetivos:** Reconociendo la literatura científica los beneficios del aceite de oliva en la dieta de las mujeres con cáncer de mama. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, que se formuló la siguiente pregunta no clínica: "No hay evidencia científica de que el consumo diario de aceite de oliva en poder de las mujeres reduce el cáncer de mama?". **Resultados:** Seis estudios incluidos en esta revisión se

---

<sup>1</sup> Acadêmicos de Enfermagem da Faculdade de Ciências e Tecnologia do Maranhão (FACEMA).

<sup>2</sup> Enfermeiro pela Faculdade de Ciências e Tecnologia do Maranhão (FACEMA).

<sup>3</sup> Biomédica pela Universidade Federal do Piauí (UFPI).

<sup>4</sup> Enfermeiro pela UFPI, Mestre em Enfermagem UFPI. Docente do Curso de Enfermagem e Coordenador de Pesquisa e Pós-graduação na Faculdade de Ciências e Tecnologia do Maranhão – FACEMA.

identificaron a partir de A1 a A6. Todos los artículos estaban en Inglés. La mayoría de las publicaciones se concentraron en 2011 y hubo un predominio de los estudios en los Estados Unidos. En cuanto a la naturaleza del estudio, hubo una prevalencia de ensayos controlados aleatorios. La principal línea de investigación investigó este tema expuesto en los beneficios del aceite de oliva en la prevención del cáncer de mama. **Conclusión:** Se concluye que el aceite de oliva es un componente clave en el tratamiento de mujeres con cáncer de mama, ya que a través de encuestas de las mujeres en tratamiento de esta patología fue evidente el poder de la mejoría de la enfermedad, a partir de una dieta mediterránea y que las mujeres son menos propensas a desarrollar cáncer de mama.

**Palabras clave:** Mujeres; Neoplasias de la Mama; Aceite de oliva;

---

## INTRODUÇÃO

O câncer de mama é o câncer mais comum em mulheres, representando 16% de todos os cânceres femininos. A maioria dos fatores de risco para a doença inclui a idade, sexo e raça / etnia (CHOPRA; KAMAL, 2012). O câncer em mulheres muito jovens com menos de 40 ou 35 anos atraiu uma atenção generalizada. Poucos estudos têm focado em mulheres com idade inferior a 25 anos (ABDELKRIM et al, 2007).

Uma avaliação da distribuição das diferentes fases do tumor revelou que mais informações, num sentido mais amplo mais civilização, e a vida na cidade torna as mulheres mais curiosas e as leva para ir mais cedo ao médico. A falta de informação correlaciona com a fase mais avançada do tumor. Significativamente mais mulheres sem filhos sofrem mais de um câncer de mama, mas um elevado número de crianças não é proteção. Em mulheres com 3 e mais crianças foram vistos ainda estágios mais avançados. Isto pode ser interpretado por um isolamento, falta de informação e de socorro (EICHER et al, 2014).

Pacientes com câncer de mama têm um risco aumentado de desenvolver condições físicas (por exemplo: fadiga, distúrbios do sono e dor) e sofrimento psicológico (por exemplo: depressão, ansiedade, pensamentos negativos, o medo de recorrência e morte por câncer, sensação de solidão, sexual e imagem corporal problemas) depois de diagnósticos que prejudique a sua qualidade de vida global e sobrevivência (CHOPRA; KAMAL, 2012).

Além disso, os resultados de qualidade de vida variam em toda a continuidade do cancro da mama incluindo o diagnóstico em estágios diferentes de câncer de mama, sobrevivência livre de doença além do primeiro curso de tratamento primário, em longo prazo sobrevivência livre de doença, e a primeira recorrência de câncer de mama. Assim, existe uma necessidade premente de compreender e acompanhar os efeitos prolongados de câncer de mama e seu tratamento de forma a captar as preocupações dos sobreviventes e transmitir a informação aos decisores clínicos que podem usá-lo para criar soluções centradas no paciente (CHOPRA; KAMAL, 2012).

O câncer de mama em mulheres é a principal causa do cancro fardo, e sua incidência aumentou mais de 20% em todo o mundo desde 2008. Alguns estudos observacionais têm sugerido que a dieta mediterrânea pode reduzir o risco de mama câncer (TOLEDO et al, 2015).

Assim, n-6 ácidos gordos poli-insaturados (PUFA) a partir de óleos vegetais, especialmente ácido linoléico (18: 2n-6) e de gordura saturada, principalmente de origem animal, demonstraram um efeito estimulante sobre o cancro da mama. Em contraste, um efeito inibidor foi descrita para n-3 PUFA, ácido linoléico conjugado e ácido  $\gamma$ -linolénico. Os ácidos gordos mono-insaturados (MUFA), principalmente ácido oleico (18: 1n-9, OA), presentes em elevadas quantidades em azeite, parece ser protetora, embora alguns dados inconsistentes foram relatadas variando de proteção para efeitos estimulantes fracos sobre o crescimento tumoral (RODRIGUEZ et al, 2015).

Dada a evidência cada vez que fatores dietéticos podem influenciar mudanças epigenéticas, um melhor conhecimento das inter-relações entre os lipídios na dieta, modificações epigenéticas e câncer de mama é necessária para determinar a utilidade de intervenções com componentes nutricionais para a prevenção do

câncer de mama. Respeitar a dieta enriquecida em azeite, por um lado, diminuiu os níveis de hipometilação de DNA global e, por outro lado, alterado padrões de modificação de histonas (RODRIGUEZ et al, 2015).

Houve inúmeras evidências que apoiam a relação entre a azeitona óleo e câncer, com a maior parte da atenção está sendo direcionada para o seu conteúdo de gordura e fenólicos (ISMAIL et al; 2011). Neste sentido, também há evidências epidemiológicas de que a dieta mediterrânea (caracterizado por o consumo de azeite como a principal fonte de gordura) tem um efeito protetor sobre o risco de desenvolvimento de vários tipos de tumores, incluindo cancro da mama. Os diferentes efeitos que as dietas têm na suscetibilidade ao câncer de mama são, provavelmente, impulsionados por mecanismos moleculares múltiplas e complexos (TOLEDO et al, 2015).

A questão problematizadora desta revisão foi: “Há evidências científicas de que o consumo diário do azeite de oliva na alimentação das mulheres reduz o câncer de mama?”. Para tal, o objetivo desta revisão foi analisar os benefícios do azeite de oliva na alimentação de mulheres com câncer de mama.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, um dos recursos da prática baseada em evidência, que resume o passado da literatura empírica ou teórica, para fornecer uma compreensão mais abrangente de um fenômeno particular.

Sua elaboração inclui: definição do objetivo; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão para a seleção da amostra; definição das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; análise, e discussão dos resultados. Para orientar este estudo, formulou-se a seguinte questão: “Com o consumo diário do azeite de oliva na alimentação das mulheres, há redução do câncer de mama?”.

Consultou-se por meio de descritores nas bases de dados *PubMed* da *National Library of Medicine* DeCS (Descritores em Ciência da saúde) BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Em todos os bancos de dados foram utilizados termos em Inglês, Português e Espanhol.

Os critérios de inclusão definidos foram: estudos primários, disponíveis em sua totalidade, publicados até Outubro de 2016, em qualquer idioma que atendessem á temática do estudo. Foram excluídos da busca inicial capítulos de livros, resumos, textos incompletos, teses de doutorado, dissertações de mestrados e relatos técnicos. A pesquisa ocorreu em Outubro de 2016 por dois pesquisadores simultaneamente.

Utilizaram-se os seguintes bancos com seus respectivos descritores:

- **DeCS:** Mulheres, Women, Mujeres, Neoplasias da mama, Breast Neoplasms, Neoplasias de la Mama, Azeite de oliva, Olive oil, Aceite de Oliva.
- **MeSH:** Woman, Breast neoplasms, Olive oil.

Os termos utilizados durante a pesquisa foram classificados e combinados nos bancos de dados, resultando em estratégias específicas de cada base:

- **PubMed (descriptors MESH):** ("breast neoplasms"[MeSH Terms] OR ("breast"[All Fields] AND "neoplasms"[All Fields]) OR "breast neoplasms"[All Fields]) AND (systematic[sb] AND "loattrfree full text"[sb] AND has\_user\_comments[sb] AND "2011/11/15"[PDat] : "2016/11/12"[PDat] AND "humans"[MeSH Terms] AND "female"[MeSH Terms]) e ("breast neoplasms"[MeSH Terms] OR ("breast"[All Fields] AND "neoplasms"[All Fields]) OR "breast neoplasms"[All Fields]) AND "Clinical Study[ptyp] AND ("loattrfree full text"[sb] AND "loattrfull text"[sb]) AND has\_user\_comments[sb] AND "2011/11/15"[PDat] : "2016/11/12"[PDat] AND "humans"[MeSH Terms] AND "female"[MeSH Terms]) e ("breast neoplasms"[MeSH Terms] OR ("breast"[All Fields] AND "neoplasms"[All Fields]) OR "breast neoplasms"[All Fields]) AND ((Clinical Study[ptyp] OR Clinical Trial[ptyp] OR Review[ptyp]) AND ("loattrfree full text"[sb] AND "loattrfull text"[sb]) AND has\_user\_comments[sb] AND "2011/11/15"[PDat] : "2016/11/12"[PDat] AND "humans"[MeSH Terms] AND "female"[MeSH Terms]) e (("breast neoplasms"[MeSH Terms] OR ("breast"[All Fields] AND "neoplasms"[All Fields]) OR "breast

neoplasms"[All Fields]) AND ("physical therapy modalities"[MeSH Terms] OR ("physical"[All Fields] AND "therapy"[All Fields] AND "modalities"[All Fields]) OR "physical therapy modalities"[All Fields] OR ("physical"[All Fields] AND "therapy"[All Fields]) OR "physical therapy"[All Fields])) AND (systematic[sb] AND "loattrfull text"[sb] AND "2011/11/16"[PDat] : "2016/11/13"[PDat] AND "humans"[MeSH Terms] AND "female"[MeSH Terms] AND "adult"[MeSH Terms:noexp]) e extra[Title] AND virgin[Title] AND olive[Title] AND oil[Title] AND breast[Title] AND cancer[Title]

- **BVS (Descritores DECS):** (tw:((tw:(women)) OR (tw:(mujeres)) OR (tw:(mulheres)))) AND (tw:((tw:(breast neoplasms)) OR (tw:(neoplasias da mama)) OR (tw:(neoplasias da mama)))) AND (tw:((tw:(olive oil)) OR (tw:(aceite de oliva)) OR (tw:(azeite de oliva)))) (tw:((tw:(women)) OR (tw:(mujeres)) OR (tw:(mulheres)))) AND (tw:((tw:(breast neoplasms)) OR (tw:(neoplasias da mama)) OR (tw:(neoplasias da mama)))) AND (tw:( (tw:(oliveoil)) OR (tw:(aceite de oliva)) OR (tw:(azeite de oliva)))) AND (instance:"regional") AND (instance:"regional") AND (instance:"regional").

A análise para seleção dos estudos foi realizada em duas fases, a saber:

1. Os estudos foram pré-selecionados segundo os critérios de inclusão e exclusão e de acordo com a estratégia de funcionamento e busca de cada base de dados, com relação ao descritor Breast neoplasms e Olive oil, obteve-se 288104 estudos como busca geral na Pubmed, sendo que limitando a busca pra ensaio clínico, estudo de caso e revisão e texto completo, comentário dos leitores, sexo feminino, idade 19-44 anos, estudos em humanos e para os últimos cinco anos obteve-se 24 estudos, destes foram analisados títulos e resumos onde apenas 06 estudos foram condizentes com a questão desta pesquisa.
2. Na segunda fase os estudos foram analisados quanto ao potencial de participação no estudo, avaliando o atendimento à questão de pesquisa, bem como o tipo de investigação, objetivos, amostra, método, desfechos, resultados e conclusão, resultando em 06 artigos. Essa etapa foi realizada por cinco pesquisadores. Foram realizadas reuniões online para discussão e consenso entre os pesquisadores acerca da inclusão ou exclusão de cada estudo na pesquisa.

## RESULTADOS

Os 06 estudos incluídos nesta revisão foram identificados de A1 a A6. Todos os artigos estavam no idioma inglês. A maioria das publicações foram concentradas no ano de 2011, e houve predomínio de estudos realizados nos Estados Unidos da América. Em relação à natureza do estudo, houve prevalência de ensaios clínicos randomizados. A principal linha de pesquisa investigada nessa temática versou sobre os benefícios do óleo de oliva na prevenção de câncer de mama.

Houve uma grande variação no tamanho amostral de todos os artigos. Em sua maioria os estudos avaliaram as recomendações de melhores práticas de orientação para o cuidado de sobreviventes de câncer de mama na sua qualidade de vida, o câncer em mulheres muito jovens com menos de 40 ou 35 anos, avaliação da dita mediterrânea na prevenção do câncer de mama.

## DISCUSSÃO

O presente estudo, relata se as dietas ricas em azeite de oliva extra-virgem têm uma influência na prevenção contra o câncer de mama. O estudo conduzido por Eicher et al. (2007), apontou que cerca de 66,66% dos pacientes têm histórico de câncer na família com morte na juventude, o que reafirma a teoria psicossomática de câncer de Genesis onde mostra o número elevado de câncer em pacientes que perderam um de seus pais antes da idade de 20 anos.

Quadro 1 - Distribuição das publicações incluídas segundo o título, ano de publicação, país onde o estudo foi realizado e delineamento da pesquisa. Caxias, MA, 2016.

Nº	Título	Ano	País	Delineamento da pesquisa
A1	Breast cancer in very young women aged 25 years or below the center of Tunisia and literature review.	2007	Estados unidos	Ensaio Clínico Randomizado
A2	The epidemiology of breast neoplasms	2014	Estados unidos	Estudo de Caso
A3	A systematic review of quality of life instruments in long-term breast cancer survivors.	2012	Estados unidos	Ensaio Clínico Randomizado
A4	Extra virgin olive oil potentiates the effects of aromatase inhibitors via depletion of glutathione in estrogen receptor-positive human breast cancer (MCF-7) cells.	2011	Estados Unidos	Revisão Sistemática
A5	Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Risk of Cardiovascular Disease in Predimed Trial: A Randomized Trial.	2015	Estados Unidos	Revisão Sistemática
A6	Olive oil, an essential component of the Mediterranean diet, and breast cancer.	2011	Estados Unidos	Ensaio Clínico Randomizado

Quadro 2 - Publicações incluídas segundo objetivo principal, vulnerabilidade exposta, perfil amostral e principais resultados. Caxias, MA, 2016.

Nº	Objetivo	Vulnerabilidade/Exposição	Perfil amostral	Principais resultados
A1	Avaliar a situação do câncer de mama em mulheres $\leq 25$ anos em um centro de referência de tratamento de câncer na Tunísia.	O câncer possui maior incidência em mulheres de 35 a 40 anos.	A série incluiu 25 pacientes. A duração média dos sintomas foi de 7,5 meses.	A mamografia foi sugestiva de malignidade em 60% dos casos, sendo que o tratamento cirúrgico foi eficiente em 19 casos.
A2	Avaliar os riscos do câncer de mama nas diferentes fases do tumor.	Neoplasias mamárias; cancros mamários;	Casos de jovens diagnosticados com metástases de mama a partir de um melanoma de conjuntiva.	O melanoma de conjuntiva invasivo esteve presente em apenas 1-2% de todos os melanomas oculares.

<b>Continuação Quadro 2</b>				
<b>Nº</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Vulnerabilidade/Exposição</b>	<b>Perfil amostral</b>	<b>Principais resultados</b>
A3	Identificar os instrumentos validados utilizados para avaliar a qualidade de vida de pacientes com câncer de mama.	Instrumentos foram incluídos na análise se tivessem sido utilizados em pelo menos um estudo BCS a longo prazo e as suas propriedades psicométricas descrição e foram relatados na população BCS com um número variável de anos sobrevivente.	22 instrumentos de qualidade de vida.	Identificou-se um total de 12 instrumentos de qualidade de vida específicas para o câncer de mama e 10 para duas outras condições específicas.
A4	Avaliar o efeito de 2 intervenções com dieta mediterrânea contra o conselho a seguir uma dieta com baixo teor de gordura (controle) do câncer de mama de incidência.	Dieta mediterrânea; dieta mediterrânea pode reduzir o risco de câncer de mama.	4282 mulheres com idades entre 60 a 80 anos e com alto risco de doença cardiovascular foram recrutados após convite por seus médicos de cuidados primários.	Em 35 casos confirmados de câncer de mama. As taxas de risco multivariadas ajustadas contra o grupo controle foram de 0,32 (IC 95%, 0,13-0,79) para a dieta mediterrânea com óleo extra virgem de oliva de grupo e 0,59 (IC 95%, 0,26-1,35) para a dieta mediterrânea com o grupo de nozes. 5% de calorias provenientes de óleo extra virgem de oliva foi de 0,72 (IC 95%, 0,57-0,90).
A6	Discorrer acerca dos efeitos da principal fonte de gordura da dieta mediterrânea sobre o câncer de mama.	Dieta mediterrânea.	Humana e estudos experimentais na literatura.	As dietas ricas em azeite virgem (EVOO) exercem um efeito modulador negativo sobre o cancro da mama quando consumido em poucas quantidades.

Com a análise dos resultados dos artigos selecionados no presente estudo, observou-se que cerca de 33,33% destes artigos afirmavam que a maioria das mulheres apresentavam uma grande variabilidade de preocupações após o fim do tratamento do câncer. Reitera-se que essas pacientes necessitam ter um conhecimento adequado acerca de possíveis sinais e sintomas pós-tratamento da volta do câncer de mama, na medida que são importantes para tomada de decisões clínicas em casos extremos que possam colocar em risco a vida das mesmas.

Dados coletados pelo presente estudo nos artigos selecionados mostram, que 44,44% destes afirmam que as mulheres apresentavam o câncer na sua juventude por volta dos 25 anos, onde a capacidade de vida sexual adequada dessas mulheres é profundamente perturbada pela doença e terapia. Confirmando o estudo de EICHER et al (2007), quando diz que a capacidade de vida sexual adequada de algumas mulheres foi profundamente perturbado pela doença e terapia. Após a terapia de orientação inteligente primário do paciente pode evitar a ocorrência de distúrbios de comunicação sexual.

Mulheres que seguem a dieta mediterrânea enriquecida com azeite de oliva extra virgem correm um risco 68% menor de desenvolver tumores nas mamas. Os estudos selecionados mostram que o azeite de oliva, ao contrário das outras fontes de gordura, é permitido para alimentação do dia-a-dia, quando se trata na prevenção do aparecimento de câncer de mama.

Constatou-se que em 22,22% dos artigos selecionados o azeite de oliva é apontado como um forte elemento na prevenção e combate ao câncer de mama em mulheres. Os resultados da pesquisa sugerem que há um efeito benéfico em seguir a dieta mediterrânea com um consumo adicional de azeite extra virgem na prevenção primária do câncer de mama.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o azeite de oliva é um componente com forte potencial para o tratamento coadjuvante de mulheres com câncer de mama. Pois através de pesquisas com mulheres em tratamento dessa patologia, ficou evidenciado o poder de melhora da doença, a parte de uma dieta mediterrânea, com isso as mulheres têm menos chances de desenvolver câncer de mama.

Por meio da presente revisão da literatura, pode-se dizer que uma dieta acompanhada de azeite de oliva extra-virgem é apontada como uma maneira de reduzir o risco de aparecimento de câncer de mama. Seguindo as recomendações e realizando a dieta mediterrânea a uma dieta do dia a dia, certamente ocorrerá uma grande diferença na saúde e no bem-estar.

---

**Recebido em: 1/2017****Aceito em: 2/2017****Publicado em: 3/2017**

---

## REFERENCIAS

- 1.ABDELKRIM, B. et al. **Breast cancer in very young women aged 25 years or below the center of Tunisia and literature review.**, v. 21, n. 3, p. 553-561, Jul 2015.
- 2.EICHER, W.; HERMS, V.; HENNINGSEN, B.; MEINEL, U.; REVEREY, C. **The epidemiology of breast neoplasms.** 2014.
- 3.CHOPRA, I.; KAMAL, K.M. A systematic review of quality of life instruments in long-term breast cancer survivors. **Health Qual Life Outcomes**, v. 31, n.1, p.10-14, 2012.
- 4.ISMAIL AM, et al. Extra virgin olive oil potentiates the effects of aromatase inhibitors via depletion of glutathione in estrogen receptor-positive human breast cancer (MCF-7) cells. **Int. J. Oncol.**, v. 38, n. 6, p. 1533-1547, 2011.
- 5.TOLEDO E, et al. Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Risk of Cardiovascular Disease in Predimed Trial: A Randomized Trial. **JAMA Intern Med.**, v. 175, n. 11, p. 1752-1760, 2015.
- 6.ESCRICH, E.; MORAL, R.; SOLANAS, M. Olive oil, an essential component of the Mediterranean diet, and breast cancer. **Public Health Nutr.**; v. 14, n. 12A, p. 2323-32, Dez 2011.
- 7.RAPOSO, H.F. Efeito dos ácidos graxos n-3 e n-6 na expressão de genes do metabolismo de lipídeos e risco de aterosclerose. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 23, n. 5, p. 871-879, Out. 2010.