



Promova sua saúde: previna-se contra o câncer

4 de fevereiro: Dia Mundial do Câncer

Neste mês é comemorado dia Mundial do Câncer. A data foi criada pela Organização Mundial da Saúde para que organizações ao redor do planeta se reúnam para ajudar na prevenção e auxílio da doença. Possui o objetivo de conscientizar as pessoas da importância de cuidar sempre da sua saúde.

Entendendo um pouco sobre o câncer

O câncer, também chamado de tumor maligno, é classificado como uma doença que causa crescimento desordenado de um grupo de células no organismo. Elas podem invadir os tecidos próximos ao seu desenvolvimento inicial e alcançar órgãos distintos, através das metástases.

Estudos apontam que a maior parte dos cânceres se desenvolve através de estímulos que podem aumentar as chances de uma pessoa sadia, exposta a determinados fatores de riscos, adquirirem câncer.

São conhecidos como agentes cancerígenos: hábitos alimentares inadequados, inatividade física, álcool e tabaco. Exposição excessiva a alguns componentes também podem agredir o corpo através de substâncias químicas: radiações, vírus ou excesso de radicais livres (moléculas muito instáveis que podem provocar doenças ou mortes celulares). Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), um número crescente de estudos mostrou que uma alimentação saudável e equilibrada, entre outros fatores, reduz o risco de surgimento e propagação da doença.

Comparando as mortes por câncer relacionadas a fatores ambientais, os associados a hábitos alimentares inadequados representam 35% do total. Os de estômago e intestino estão entre as primeiras causas de mortalidade no Brasil. Em seguida vem o tabaco com 30%. Outras causas, como condições do ambiente de trabalho, poluição, aditivos alimentares, contribuem com 5%. Já a obesidade, que atinge 13% dos adultos, está ligada ao câncer de mama, endométrio, esôfago, intestino, entre outros. Alimentar-se da forma correta é prevenir diariamente a forma-

ção das substâncias que podem se tornar um risco para a formação do câncer.



Como a alimentação inadequada pode desenvolver o câncer?

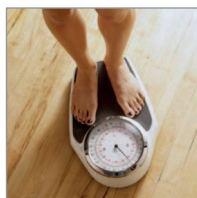
- Pela ingestão excessiva de alimentos que contêm componentes indutores de alterações das células. Exemplo: gorduras saturadas, alimentos industrializados, alimentos com farinhas e açúcares refinados e com alto índice glicêmico;

- Pela falta do consumo de frutas, legumes e verduras que contêm ações antioxidantes para neutralizar e retirar do organismo os radicais livres. Exemplo: beta-caroteno, vitaminas C e E e o selênio, presentes no mamão, laranja, cenoura, cebola, morango e no espinafre.

Conheça os principais alimentos com seus compostos que oferecem proteção contra o câncer

ALIMENTOS	PRINCIPAIS COMPOSTOS ANTICANCERÍGENOS
Repolho, brócolis, couve-flor, couve-verde, mostarda, couve-de-bruxelas, couve chinesa, rabanete, agrião, nabo	GLICOSINOLATOS E ISOTIOCIANATOS
Alho, cebola, alho-poró, cebolinha	COMPOSTOS SULFORADOS
Grãos, milho, tofu, leite de soja	ISOFLAVONA E GINISTEÍNA (FITOESTRÓGENO)
Cúrcuma (tempero)	CURCUMINA
Chá verde, chá preto	POLIFENÓIS (CATEQUINAS)
Mirtilo	ÁCIDO ELÁGICO E ANTOCIANIDINAS
Nozes (pecã), linhaça	ÁCIDO ELÁGICO E ÔMEGA 3
Sardinha, salmão, arenque, truta, atum	ÔMEGA 3
Limão, laranja, tangerina, toranja	NARINGENÍNA E VITAMINA C
Vinho tinto	POLIFENÓIS (RESVERATROL)
Chocolate amargo (70%)	POLIFENÓIS (CATEQUINAS)

Dicas alimentares para prevenção do câncer



- Mantenha-se dentro da faixa de peso ideal para sua altura;
- Pratique atividade física de sua preferência;
- Limite o consumo de alimentos com muita gordura, industrializados e evite bebidas açucaradas;

• Limite o consumo de carne vermelha e evite as processadas; de bebidas alcoólicas; de sal;

• Não consuma suplementos alimentares sem orientação do profissional da saúde: alcance as necessidades nutricionais através da alimentação;



- Evite a ingestão de álcool e o cigarro;
- Realize a amamentação exclusiva até os seis meses de idade do seu filho;



Câncer Ocupacional e Saúde do Trabalhador

O câncer ocupacional pode ser desenvolvido através de exposições excessivas a agentes ou substâncias considerados cancerígenos, tais como: agentes químicos, físicos ou biológicos. Mas, essa exposição isoladamente não vai provocar o desenvolvimento do câncer. O efeito dessas substâncias tóxicas podem fazer mal ao organismo se for somada à exposição a outros fatores de risco para o desenvolvimento da doença, como a poluição ambiental, alimentação inadequada e rica em gorduras trans, consumo exagerado de álcool e o tabagismo.



Atenção com o preparo dos alimentos

A forma de preparo dos alimentos pode ser uma influência para o desenvolvimento do câncer. Frituras ou carnes na brasa, em temperaturas altas, podem formar substâncias que aumentam o risco de desenvolvimento do câncer. Opte por métodos de cozimento com temperaturas mais baixas, como o vapor, a fervura, ensopado, guisado, cozido, assado ou pochê.

Receita saudável

Frango ao forno empanado com aveia e gergelim

Ingredientes

5 filés de frango;
Sal a gosto;
Pimenta do reino (opcional);
½ xícara (chá) de vinho branco seco (opcional).



Empanar

1 xícara (chá) de aveia em flocos;
½ xícara (chá) de gergelim;
Sal a gosto;
Pimenta do reino a gosto;
2 claras.

Modo de preparo

1. Refogue o alho no azeite;
2. Misture bem e reserve;
3. Corte cada filé, abrindo-os, formando um bife fino e grande;
4. Tempere os filés com sal, pimenta e o vinho branco;
5. Deixe-os neste tempero por 30 minutos;
6. Para empanar, misture a aveia, o gergelim, o sal e a pimenta;
7. Passe os filés nas claras batidas com um garfo e, em seguida, na mistura de aveia e gergelim;
8. Leve-os para assar em um refratário untado com azeite, em forno pré-aquecido a 180° C, por aproximadamente em 40 minutos. Vire na metade do tempo, ou até que a superfície esteja levemente dourada e crocante.

De olho na mama

A prevenção ao câncer de mama envolve todas as mulheres trabalhadoras, e este incentivo é para você conhecer o seu próprio corpo, buscando a promoção de sua saúde.

A informação promove a saúde integral. Mas, é importante alertar que o risco para o desenvolvimento do câncer de mama está aumentado em mulheres que possuem antecedentes familiares; que não tiveram filhos ou os tiveram com idade acima de 30 anos; e nas que já possuem alterações mamárias. Você já examinou as suas mamas este mês? Acesse o link e descubra as recomendações do Inca: http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/mama_2011MS.pdf

