



## Dia Mundial de Combate ao Câncer 8 de Abril

O **câncer**, segunda causa de óbitos no Brasil, abrange mais de 100 doenças, em diferentes localizações. No país, ele corresponde a quase **17% das mortes** com causa conhecida.

De acordo com o **Instituto Nacional do Câncer (INCA)**, este número poderia ser reduzido com práticas de **prevenção e**

### O que é o Câncer?

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado (**maligno**) de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (**metástase**) para outras regiões do corpo. Dividindo-se rapidamente, estas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores (acúmulo de células cancerosas) ou **neoplasias malignas**. Por outro lado, um **tumor benigno** significa simplesmente uma massa localizada de células que se multiplicam vagarosamente e se assemelham ao seu tecido original, raramente constituindo um risco de vida.

Para maiores informações acesse o site: [http://www.inca.gov.br/conteudo\\_view.asp?ID=18](http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?ID=18)



### Fique Atento!

As mudanças provocadas no meio ambiente pelo próprio homem, os 'hábitos' e o 'estilo de vida' adotados pelas pessoas, podem determinar diferentes tipos de câncer.



### O que causa o Câncer

As causas de câncer são variadas, podendo ser externas ou internas ao organismo, estando ambas inter-relacionadas. De todos os casos, 80% a 90% dos cânceres estão associados a fatores ambientais. Alguns deles são bem conhecidos: o cigarro pode causar câncer de pulmão, a exposição excessiva ao sol pode causar câncer de pele, e alguns vírus podem causar leucemia. Outros estão em estudo, como alguns componentes dos alimentos que ingerimos, e muitos são ainda completamente desconhecidos.

## Alimentação de risco

Muitos componentes da alimentação têm sido associados com o processo de desenvolvimento do câncer, principalmente câncer de mama, cólon (intestino grosso) reto, próstata, esôfago e estômago.

Alguns tipos de alimentos, se consumidos regularmente durante longos períodos de tempo, parecem fornecer o tipo de ambiente que uma célula cancerosa necessita para crescer, se multiplicar e se disseminar. Esses alimentos devem ser evitados ou ingeridos com moderação. Neste grupo estão incluídos os alimentos ricos em gorduras, tais como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presuntos, salsichas, lingüiças, mortadelas, dentre outros.

## Fique Sabendo!

O termo risco é usado para definir a chance de uma pessoa sadia, exposta a determinados fatores, ambientais ou hereditários, adquirir uma doença.

## Fibras x gordura

Estudos demonstram que uma alimentação pobre em fibras, com altos teores de gorduras e altos níveis calóricos (hambúrguer, batata frita, bacon etc.), está relacionada a um maior risco para o desenvolvimento de câncer de cólon e de reto, possivelmente porque, sem a ingestão de fibras, o ritmo intestinal desacelera, favorecendo uma exposição mais demorada da mucosa aos agentes cancerígenos encontrados no conteúdo intestinal. Em relação a cânceres de mama e próstata, a ingestão de gordura pode alterar os níveis de hormônio no sangue, aumentando o risco da doença.

## Cuidados ao preparar os alimentos

O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de câncer. Tente adicionar menos sal na hora de fazer a comida, aumentando o uso de temperos como azeite, alho, cebola e salsa. A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de até 5 g de sal ou 2 g de sódio por dia, ou seja, o equivalente a uma tampa de caneta cheia. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas, podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago e coloretal. Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, pochê, ensopado, guisado, cozido ou assado.



## Dicas para evitar o Câncer



Pare de Fumar! Esta é a regra mais importante para prevenir o câncer.

Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas.

Pratique atividades físicas.

Uma alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, legumes, verduras, cereais e menos alimentos gordurosos, salgados e enlatados.

As mulheres, com 40 anos ou mais, devem realizar o exame clínico das mamas anualmente.

As mulheres com idade entre 25 e 59 anos devem realizar o exame ginecológico periodicamente.

Evite exposição ao sol, entre 10h e 16h, e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar.



Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado a partir de diversas matérias sobre o tema abordado.

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da DIREH.

Caso você não queira mais Receber este informativo envie EXCLUIR no campo assunto.