# Nutrição



Número 08 - Março de 2011

# 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?

CST/Direh/Fiocruz

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 incontroláveis, determinando a formação de tumores (acúmulo de células cancerosas) ou neoplasias malignas. Por outro lado, um tumor significa simplesmente uma beniano localizada de células que se massa multiplicam vagarosamente e se assemelham ao seu tecido original. raramente constituindo um risco de vida.

Para maiores informações acesse o site: <a href="http://www.inca.gov.br/conteudo\_view.asp?">http://www.inca.gov.br/conteudo\_view.asp?</a>
ID=18



#### Figue 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.

#### Figue 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

relacionada a um maior risco para o vimento de câncer de cólon e de reto, possivelmente Saúde recomenda o consumo de até 5 g de sal ou 2 g porque, sem a ingestão de fibras, o ritmo intestinal de sódio por dia, ou seja, desacelera, favorecendo uma demorada da mucosa aos agentes encontrados no conteúdo intestinal. Em relação a grelhar ou preparar carnes cânceres de mama e próstata, a ingestão de gordura na brasa a temperaturas muipode alterar os níveis de hormônio no sangue, to elevadas, podem ser criaaumentando o risco da doença.

## Cuidados ao preparar os alimentos

Estudos demonstram que uma alimentação pobre em O tipo de preparo do alimento também influencia no fibras, com altos teores de gorduras e altos níveis risco de câncer. Tente adicionar menos sal na hora de calóricos (hambúrguer, batata frita, bacon etc.), está fazer a comida, aumentando o uso de temperos como desenvol- azeite, alho, cebola e salsa. A Organização Mundial da

> exposição mais o equivalente a uma tampa de cancerígenos caneta cheia. Ao fritar, dos 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, quisado, cozido ou assado.

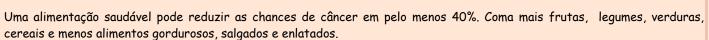
## Dicas para evitar o Câncer



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

Evite ou limite a ingestão de bebidas alcoólicas.

Pratique atividades físicas.



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.



