

# A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER



Sabemos que a cada ano, cerca de 8,8 milhões de pessoas morrem de câncer. A doença é responsável por uma em cada seis mortes no mundo, segundo pesquisas.

O número de pessoas que desenvolvem tumores malignos também cresce a cada ano: cerca de 14 milhões têm câncer, e esse número deve subir para mais de 21 milhões até 2030, de acordo com dados da OMS (Organização Mundial da Saúde).



Um dos principais agravantes, segundo a OMS, é que muitas vezes a doença é diagnosticada tarde. Quanto mais avançado o estágio do câncer estiver, mais difícil é o tratamento.

Também sabemos que existem inúmeros fatores que contribuem para o desenvolvimento do câncer, um deles é a má alimentação a longo prazo. O câncer é multifatorial, ou seja, ele não se desenvolve por apenas um motivo.

O crescimento descontrolado de células anormais, que caracteriza o câncer, está também relacionado ao sedentarismo, tabagismo, genética, estresse, poluição, má alimentação, entre outros fatores.

Contudo, um dos pilares para a sua prevenção, de acordo com o Ministério da Saúde, é bem conhecido pelos brasileiros mas um pouco rejeitado no dia a dia; Trata-se da boa alimentação e do estilo de vida saudáveis.

Alimentos in natura, com menor processamento possível, exercícios e hábitos saudáveis são a chave para a saúde e longevidade. Não dá pra dizer que existe um alimento milagroso, que ele vai combater e matar as células cancerígenas, mas existem alimentos que contêm substâncias benéficas as células promovendo a renovação celular, pois contêm vitaminas e minerais e antioxidantes.

Hoje, além da reeducação alimentar e intervenção dietética durante o tratamento, há uma preocupação com a mudança de estilo de vida visando diminuir a recorrência da doença.

Várias pesquisas científicas demonstram que uma dieta com uma variedade de alimentos e alguns cuidados, ajudam a diminuir o risco de muitos cânceres . Segue algumas dicas relacionadas com a nutrição que ajudam a reduzir o câncer.(recomendações são baseadas em evidências e pesquisas).

### **☐ Aumente o consumo de verduras, frutas, grãos integrais e feijões.**

- Preencha pelo menos 2/3 de seu prato com verduras, frutas, grãos integrais, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha...), nozes e sementes.
- Inclua pelo menos 3 porções de frutas e verduras frescas na dieta. Prefira: frutas vermelhas (amora, framboesa, uvas, cerejas, ameixa, melancia,entre outras), cítricas (laranja, abacaxi, maracujá, limão)maçã, pera e melão. Entre as verduras prefira as folhas verdes,também couve-flor, brócolis, tomate, cenoura e abobrinha são ótimas opções.

### **☐ Coma menos carne vermelha e evite comer carnes processadas( embutidos, linguiças, salsicha, Salema, toucinho, dentre outras)**

- Alimentos de origem animal devem ocupar no máximo 1/3 de seu prato.
- Não coma mais de 500g de carne vermelha por semana (ex: 5 bifés pequenos).
- Não consuma carne defumadas, curadas ou conservadas com sal ou conservantes.

### **☐ Coma menos alimentos salgados e alimentos processados com sal (sódio).**

- Limite seu consumo diário de sal a menos de 2,5g no total do dia.(1 colher de café).
- Lembre-se que os seguintes alimentos processados contém alto teor de sódio: sopas, pizza, cereais matinais, pães, comidas congeladas, alimentos enlatados (milho, ervilha, atum, sardinha, etc) ou em vidros (palmitos, picles), doces e algumas sobremesas.
- Verifique nos rótulos dos alimentos a quantidade de sódio.
- Utilize temperos naturais nas preparações como alho, cebola e ervas aromáticas (salsa, coentro, salsão, manjeriço, etc).

### **☐ Evite bebidas açucaradas e produtos com alto valor calórico e baixo valor nutritivo.**

- Bebidas açucaradas incluem: refrigerantes, energéticos, sucos industrializados ou naturais acrescidos de açúcar, isotônicos, café adoçado.
- Alguns alimentos como balas e doces caramelizados, pastéis, tortas, bolachas recheadas, sorvetes de massas, salgadinhos e fast food, são ricos em carboidrato e gordura para melhorar seu sabor. Estes devem ser evitados ao máximo.
- Em excesso, alimentos ricos em calorias e bebidas açucaradas podem levar ao aumento de peso e o risco de câncer.

### **Outras importantes dicas:**

- Não consuma álcool

A recomendação é não beber, porém, se ingerir, a quantidade de álcool deve ser moderada.

- Não fume

Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe e esôfago. Fumar libera substâncias tóxicas e cancerígenas que são inaladas por fumantes e não fumantes.

- Pratique atividades físicas.

Você pode, por exemplo, caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim ou buscar modalidades como a corrida de rua, ginástica, musculação, entre outras. Experimente, ache aquela modalidade que você goste, aproveite e busque fazer dessas atividades um momento prazeroso e divertido, ou faça da atividade física um momento introspectivo no qual você se conecta consigo, é possível encaixar a atividade física na sua rotina.

- Amamente

O aleitamento materno é a primeira ação de alimentação saudável. A amamentação até os dois anos ou mais, sendo exclusiva até os seis meses de vida da criança, protege as mães contra o câncer de mama e as crianças contra a obesidade infantil. A partir de seis meses da criança, deve-se complementar a amamentação conforme a dica sobre Alimentação saudável e proteção contra o câncer.

Enfim, a PREVENÇÃO é o melhor Remédio!!

Cuide-se e tenha saúde.

***Ingrid Caroline San. Lopes Kelmer*** é Nutrichef apaixonada por gastronomia, Especializada em Saúde da mulher e Nutrição materno-infantil.

<http://foconoticia.com.br/noticia/4712/a-importancia-da-boa-alimentacao-na-prevencao-do-cancer> em 18/04/2024 18:51