



Outubro Rosa

Aspectos Nutricionais e Prevenção do Câncer de Mama

A luta contra o câncer começa pela prevenção.

Você sabia que, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), a alimentação e a nutrição inadequadas são a segunda causa de câncer que pode ser prevenida?

Por isso, uma alimentação variada, rica em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, grãos, e pobre em alimentos ultraprocessados pode prevenir muitos casos de câncer.

Mitos e verdades

- **O excesso de gordura corporal aumenta o risco de ter câncer.**

VERDADE

O excesso de gordura corporal provoca alterações hormonais e um estado inflamatório crônico que estimulam a proliferação celular e inibem a apoptose (morte programada das células). Dessa forma, a gordura contribui para a formação e a progressão de diversos tipos de câncer, como o de esôfago (adenocarcinoma), estômago (cárdia), pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino (cólon e reto), rins, mama (mulheres na pós-menopausa), ovário, endométrio, meningioma, tireóide, mieloma múltiplo e possivelmente próstata (avançado), mama (homens) e linfoma difuso de grandes células B.

- **A atividade física previne o câncer independentemente da perda de peso.**

VERDADE

Além de auxiliar no controle do peso corporal, a atividade física regular promove o equilíbrio dos níveis de hormônios (reduz a resistência à insulina e os níveis de estrogênio circulantes), reduz o tempo de trânsito gastrointestinal (com isso diminui o período de contato dos tecidos locais com substâncias que promovem o câncer) e fortalece a defesa do nosso organismo.



- **É possível evitar o câncer a partir da alimentação.**

VERDADE

As escolhas alimentares são muito importantes. Enquanto alguns alimentos podem ajudar a proteger o corpo contra a doença, outros podem aumentar o risco de desenvolver câncer. Uma dieta rica em alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, e pobre em alimentos ultraprocessados, como aqueles prontos para consumir ou aquecer e bebidas açucaradas, é capaz de prevenir o surgimento da doença.

- **Existem alimentos milagrosos que podem curar o câncer.**

MITO

Não podemos atribuir a nenhum alimento específico poder de cura. A alimentação saudável deve ser variada e composta por diferentes tipos de alimentos protetores, como frutas, legumes, verduras, feijões e outras leguminosas, cereais integrais, castanhas e outras oleaginosas. Existem evidências claras que uma alimentação saudável auxilia na prevenção e no tratamento do câncer. Consuma alimentos de diferentes cores, como vermelha, verde, amarela, branca, roxa e laranja. Quanto mais colorida for sua refeição, melhor.

- **Grande parte dos refrigerantes possui um corante que possivelmente favorece a formação do câncer.**

VERDADE

Os refrigerantes contêm a substância 4-MI (4-metil-imidazol), classificada como possivelmente cancerígena pela Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (IARC), da Organização Mundial da Saúde (OMS). Esse composto é um subproduto do corante caramelo IV presente nessas bebidas.



- **Os benefícios da ingestão de frutas, legumes e verduras na prevenção de câncer superam os malefícios do consumo desses alimentos com resíduos de agrotóxicos.**

VERDADE

Existem evidências de que os benefícios da ingestão de frutas, legumes e verduras na prevenção do câncer superam os malefícios do consumo desses alimentos com resíduos de agrotóxicos. Nos vegetais são encontradas vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos que previnem contra diversos tipos de câncer. Optar por alimentos de base agroecológica ou orgânicos é sempre o ideal, pois além de contribuir para a preservação do meio ambiente e para a agricultura familiar, são mais saudáveis. Entretanto, se não for possível adquiri-los, não podemos abrir mão desses alimentos protetores, pois estudos indicam que a redução no seu consumo pode aumentar consideravelmente o número de casos de câncer. Vale lembrar que os resíduos de agrotóxicos podem também estar presentes nos alimentos ultraprocessados, como biscoitos, salgadinhos, pães, cereais matinais, lasanhas, pizza e outros, que têm como ingredientes o trigo, o milho, a cana-de-açúcar e a soja, por exemplo.

- **Exposição a forno de micro-ondas pode provocar câncer.**

MITO

A radiação do micro-ondas tem apenas a propriedade de cozinhar e/ou aquecer os alimentos, não alterando a estrutura química ou molecular do alimento. Assim, o consumo de alimentos aquecidos no micro-ondas não aumenta o risco de câncer.

O forno de micro-ondas emite uma forma de radiação não ionizante classificada como possivelmente cancerígena para seres humanos, mas a estrutura do forno está preparada para que a radiação não extravase para o ambiente externo.

É importante seguir as instruções de utilização dos aparelhos, pois podem trazer riscos se estiverem danificados, principalmente as vedações de portas antigas ou defeituosas – causas mais comuns de vazamento desse tipo de radiação. Outras formas são acúmulo de sujeira, abuso mecânico ou simplesmente o desgaste do uso contínuo.



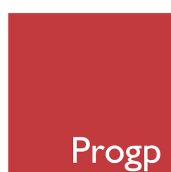
- **Aquecer alimentos ou adicioná-los quentes a recipientes plásticos aumenta o risco de câncer.**

VERDADE

O aquecimento de recipientes plásticos contendo alimentos pode liberar substâncias nocivas com potencial de causar câncer, como a dioxina, o bisfenol A (BPA) e os ftalatos. Visto que não há como ter segurança quanto à presença ou não dessas substâncias nos recipientes utilizados, o recomendável é nunca aquecer alimentos em recipientes plásticos, inclusive mamadeiras.

O melhor é transferir a comida para vasilhas de vidro temperado ou de porcelana que suportem o calor. Essa cautela se aplica também para as bandejas de espuma em que são acondicionadas lasanhas e outras massas, por exemplo.

fonte: INCA



Pró-Reitoria de Gestão
e Desenvolvimento de Pessoas

Núcleo de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida

Nutricionista Camila Negreiros

(32)3379-5489 / saude.progp@ufsj.edu.br