



Nesta edição do Portal, divulgaremos as dez recomendações do Fundo Mundial de Pesquisas sobre o Câncer para prevenir o surgimento de tumores.

Marcos de Oliveira Dias  
Diretor da SECBE

No 2º Congresso Internacional de Controle do Câncer, realizado no Rio de Janeiro, em 2007 foi divulgado o relatório *Alimentos, Nutrição, Atividade Física e Prevenção do Câncer, uma perspectiva global*. Esse relatório foi o resultado de uma pesquisa de cinco anos que reuniu estudos de pesquisadores de vários países.

Nesse relatório ficou evidenciado que amamentar pode prevenir alguns tipos de câncer; o consumo em excesso de sal ou de bebidas açucaradas pode aumentar as possibilidades de se desenvolver tumores no estômago e a prevenção deve começar ainda mais cedo.

O relatório revela a importante associação entre a ingestão de certos alimentos e hábitos de vida com o risco de câncer e recomenda que os cuidados com a alimentação e com exercícios físicos devem começar desde cedo. Segundo o estudo, manter-se magro dentro de limites saudáveis, sem o consumo excessivo de carne vermelha e bebidas alcoólicas, é uma das melhores maneiras para prevenir a doença.

A relação entre gordura corporal e câncer é muito direta. Quando uma pessoa se torna obesa, há uma mudança no funcionamento do corpo, por isso o foco principal do relatório é sobre a prevenção da obesidade. É primordial haver limites para a ingestão de alimentos com alta densidade energética.

Nas pesquisas foram encontradas as seguintes evidências:

- a ligação da obesidade com seis tipos de câncer – o de esôfago, de pâncreas, do endométrio, de rim, de mama (pós-menopausa) e colo-retal; e
- a ligação entre o câncer color-retal com as carnes vermelhas e as processadas.

Em decorrência disso, a meta é limitar o consumo de carne vermelha a menos de 500 gramas (cozida) e 700-750 gramas (crua) por semana. Foi ressaltada também a necessidade de cuidados com o consumo excessivo de sal e de açúcar.

No Congresso foi destacada a importância da amamentação. Ela reduz o risco de obesidade na criança e de câncer de mama na mulher.

É necessário trabalhar a prevenção e o controle do câncer por todo o ciclo de vida.

As dez recomendações do Fundo Mundial para Pesquisas de Câncer para prevenir o surgimento de tumores são:

## 1. Gordura corporal

Mantenha-se o mais magro possível e dentro do padrão normal do Índice de Massa Corporal (IMC – o peso dividido pela

altura ao quadrado). Em um adulto, o IMC deve ficar entre 21 e 23.

## 2. Atividade física

Torne os exercícios físicos parte do seu dia a dia. Comece caminhando rapidamente cerca de meia hora por dia. Com o tempo, aumente a caminhada para uma hora. Reduza hábitos sedentários, por exemplo, assistir TV.

## 3. Alimentos e bebidas que engordam

Limite o consumo de alimentos calóricos, evite bebidas ricas em açúcar e reduza a ingestão de sucos.

## 4. Hortaliças

O ideal é consumir cinco porções (400 gramas) diárias de frutas e vegetais sem amido. É crucial comer grãos e legumes.

## 5. Carne

Controle a ingestão de carne vermelha e evite as processadas. Não coma mais de 500 gramas por semana.

## 6. Álcool e fumo

Reduza o consumo de bebidas alcoólicas. O limite seguro seria de dois drinques diários para homens e um para mulheres. Lembre-se sempre: não fume, pois 90% dos casos de câncer ligados ao consumo de tabaco poderiam ser evitados com a simples mudança de hábitos.

## 7. Preparação e processamento

Diminua o consumo de sal nos alimentos para menos de 6 gramas diárias. Evite cereais e grãos mofados.

## 8. Dietas suplementares

Não são recomendadas para a prevenção do câncer.

## 9. Amamentação

As mães devem adotar a amamentação exclusiva por seis meses e manter o aleitamento complementar depois desse prazo.

## 10. Sobreviventes do câncer

Devem seguir as recomendações sobre dieta balanceada, controle de peso e atividade física.

FONTE: Na internet - Google - Fundo Mundial de Pesquisas sobre Câncer.