

# Novembro Azul: Seja um homem de atitude!



Novembro Azul, é um grande acontecimento mundial, que busca a mudança do paradigma em relação à ida do homem ao médico. Neste mês, as atenções e esforços estão voltados para os cuidados com a saúde do homem, e principalmente, quanto a informação e prevenção sobre o câncer de próstata, que é o tumor maligno mais comum em homens acima de 50 anos.

A próstata é uma glândula localizada na parte baixa do abdômen, logo abaixo da bexiga e à frente do reto. Dentre suas funções, está a proteção e a envoltura da porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada, e a produção parcial do sêmen (líquido liberado durante o ato sexual que contém os espermatozoides).

O aumento nas taxas de incidência pode ser observado pela melhoria nos métodos diagnósticos, qualidade de informação transmitida e maior expectativa de vida.

A principal causa relacionada a esta identificação tardia da doença é a não realização de exames. Os dois exames mais comuns e efetivos são o Exame de Toque Retal e a dosagem de PSA (Antígeno Prostático Específico). Embora os exames sejam simples, o Exame de Toque Retal gera maior resistência devido a sua característica invasiva e ao “tabu” que muitos homens sofrem sobre a realização do exame.



*Gabriela Cavaca*  
—•—•—•—•—•—•—  
NUTRICIONISTA

# Novembro Azul: Seja um homem de atitude!

**Além dos exames, uma alimentação equilibrada pode contribuir com a proteção do corpo. Além disso, a composição de alguns alimentos e nutrientes podem apresentar um efeito protetor em relação ao desenvolvimento do câncer de próstata:**

- **Vitamina C:** Diversos estudos mostram que o consumo balanceado desse nutriente pode diminuir o risco de desenvolvimento da doença. Ela está presente em frutas cítricas como limão, morango e abacaxi, e outros alimentos como batata, pimentão e couve.
- **Licopeno:** É um pigmento natural presente em alimentos como tomate, goiaba, mamão e melancia, com forte ação antioxidante. Seu consumo, principalmente proveniente do tomate após cocção, pode levar ao menor risco do aparecimento do câncer de próstata.
- **Selênio e vitamina E:** Pela sua atividade antioxidante, sua ingestão pode estar associada à proteção da próstata. Estão presentes na castanha do Pará, carnes, ovos e grãos integrais e em óleos vegetais, abacate, amendoim e amêndoa, respectivamente.
- **Alimentos como romã e chá verde,** se consumidos com regularidade, também podem ser considerados fatores de proteção à próstata.

**Seja um homem de atitude e cuide da sua saúde!**



*Gabriela Cavaca*  
NUTRICIONISTA