

Você sabia que a nutrição pode ser uma importante aliada na prevenção do câncer de mama?

Aderindo ao movimento Internacional outubro Rosa, de conscientização e prevenção ao Câncer, nós nutricionistas reforçamos a importância da alimentação e de uma nutrição adequada como um dos pilares de prevenção da doença. Isso porque de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 30% a 50% de todos os casos de câncer são preveníveis, desde que sejam adotados estilos de vida saudáveis, evitando a exposição a carcinógenos ocupacionais, poluição ambiental e certas infecções crônicas.

A ciência já mostrou que bons hábitos alimentares são fundamentais para prevenir o câncer. Uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, e pobre em alimentos ultra processados, como aqueles prontos para consumo ou prontos para aquecer e bebidas açucaradas, podem prevenir de 3 a 4 milhões de casos novos de câncer a cada ano no mundo.

Vale alertar que a alimentação é fundamental também no período de tratamento e após. Cuidar da alimentação, praticar atividade física e buscar manter o peso adequado é essencial para recuperar a saúde, prevenir o retorno da doença e o desenvolvimento de outro tipo de câncer. Estas informações são baseadas nos relatórios do Fundo Mundial para Pesquisa contra o Câncer (WCRF) e do Instituto Americano de Pesquisa em Câncer (AICR), entre outras pesquisas.

É necessário ressaltar que existe muitas informações sobre a relação entre a alimentação e o câncer, que merece ser esclarecida. Mais do que isso, informação confiável deve ser compartilhada. Não é verdade, por exemplo, que a cura do câncer pode ser obtida por meio do consumo de um alimento específico. O correto é afirmar que existem evidências claras que uma alimentação saudável auxilia na prevenção e no tratamento do câncer. A recomendação é consumir, no mínimo, cinco porções, ou seja, 400g por dia de vegetais, sendo duas porções de frutas e três porções de legumes sem amido (como cenoura, couve-flor, berinjela, tomate) e verduras. O adequado é consumir alimentos de diferentes cores, como vermelha, verde, amarela, branca, roxa e laranja.

É verdade que grande parte dos refrigerantes possui um corante que pode favorecer a formação do câncer. 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. O

Outubro Rosa

Boletim
Nutricional

Centro de Pesquisa CSPI (na sigla em inglês Center for Science in the Public Interest), em Washington D.C, em parceria com instituições governamentais e de pesquisa de diversos países, testaram a quantidade de 4-MI em latas de uma marca de refrigerante a base de cola (na versão original) vendidas no Brasil, Canadá, China, Emirados Árabes Unidos, Estados Unidos da América (Washington D.C. e Califórnia), México e Reino Unido. De acordo com o estudo, a bebida comercializada no Brasil continha 267 microgramas (mcg) de 4-MI em uma lata de 355 ml. Essa concentração foi a maior identificada dentre todos os países pesquisados.

É verdade também que a prática de aquecer alimentos ou adicioná-los quentes a recipientes plásticos aumenta o risco de câncer. O aquecimento pode liberar substâncias nocivas com potencial de causar câncer, como a dioxina, o bisfenol A (BPA) e os ftalatos. Os especialistas recomendam não aquecer alimentos em recipientes plásticos, inclusive mamadeiras, porque não há como ter segurança quanto à presença ou não dessas substâncias nos recipientes utilizados. 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. O filme plástico utilizado para proteger e cobrir alimentos também deve ser evitado, pois o vapor condensado pode respingar substâncias perigosas no alimento.

CUIDE DA SUA SAÚDE!



Gabriela Cavaca
NUTRICIONISTA