

Hábitos Alimentares

Muitos componentes da alimentação têm sido associados com o processo de desenvolvimento do câncer, principalmente câncer de mama, cólon (intestino grosso) reto, próstata, esôfago e estômago.

Alimentação de risco

Alguns tipos de alimentos, se consumidos regularmente durante longos períodos de tempo, parecem fornecer o tipo de ambiente que uma célula cancerosa necessita para crescer, se multiplicar e se disseminar. Esses alimentos devem ser evitados ou ingeridos com moderação. Neste grupo estão incluídos os alimentos ricos em gorduras, tais como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presuntos, salsichas, lingüiças, mortadelas, dentre outros.

Existem também os alimentos que contêm níveis significativos de agentes cancerígenos. Por exemplo, os nitritos e nitratos usados para conservar alguns tipos de alimentos, como picles, salsichas e outros embutidos e alguns tipos de enlatados, se transformam em nitrosaminas no estômago. As nitrosaminas, que têm ação carcinogênica potente, são responsáveis pelos altos índices de câncer de estômago observados em populações que consomem alimentos com estas características de forma abundante e freqüente. Já os defumados e churrascos são impregnados pelo alcatrão proveniente da fumaça do carvão, o mesmo encontrado na fumaça do cigarro e que tem ação carcinogênica conhecida.

Os alimentos preservados em sal, como carne-de-sol, charque e peixes salgados, também estão relacionados ao desenvolvimento de câncer de estômago em regiões onde é comum o consumo desses alimentos. Antes de comprar alimentos, compare a quantidade de sódio nas tabelas nutricionais dos produtos.

Cuidados ao preparar os alimentos

O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de câncer. Tente adicionar menos sal na hora de fazer a comida, aumentando o uso de temperos como azeite, alho, cebola e salsa. A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de até 5 g de sal ou 2 g de sódio por dia, ou seja, o equivalente a uma tampa de caneta cheia. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas, podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago e colorretal. Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, pochê, ensopado, guisado, cozido ou assado.



Fibras x gordura

Estudos demonstram que uma alimentação pobre em fibras, com altos teores de gorduras e altos níveis calóricos (hambúrguer, batata frita, bacon etc.), está relacionada a um maior risco para o desenvolvimento de câncer de cólon e de reto, possivelmente porque, sem a ingestão de fibras, o ritmo intestinal desacelera, favorecendo uma exposição mais demorada da mucosa aos agentes cancerígenos encontrados no conteúdo intestinal. Em relação a cânceres de mama e próstata, a ingestão de gordura pode alterar os níveis de hormônio no sangue, aumentando o risco da doença.

Há vários estudos epidemiológicos que sugerem a associação de dieta rica em gordura, principalmente a saturada, com um maior risco de se desenvolver esses tipos de câncer em regiões desenvolvidas, principalmente em países do Ocidente, onde o consumo de alimentos ricos em gordura é alto. Já os cânceres de estômago e de esôfago ocorrem mais freqüentemente em alguns países do Oriente e em regiões pobres onde não há meios adequados de conservação dos alimentos (geladeira), o que torna comum o uso de picles, defumados e alimentos preservados em sal.

Atenção especial deve ser dada aos grãos e cereais. Se armazenados em locais inadequados e

úmidos, esses alimentos podem ser contaminados pelo fungo *Aspergillus flavus*, o qual produz a aflatoxina, substância cancerígena. Essa toxina está relacionada ao desenvolvimento de câncer de fígado.

Como prevenir-se

Algumas mudanças nos nossos hábitos alimentares podem nos ajudar a reduzir os riscos de desenvolvermos câncer. A adoção de uma alimentação saudável contribui não só para a prevenção do câncer, mas também de doenças cardíacas, obesidade e outras enfermidades crônicas como diabetes.

Desde a infância até a idade adulta, o ganho de peso e aumentos na circunferência da cintura devem ser evitados. O índice de massa corporal (IMC) do adulto (20 a 60 anos) deve estar entre 18,5 e 24,9 kg/m². O IMC entre 25 e 29,9 indica sobrepeso. Com IMC acima de 30 a pessoa é considerada obesa. O IMC é calculado dividindo-se o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em m). Veja a fórmula.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{(\text{altura} \times \text{altura})}$$



Frutas, verduras, legumes e cereais integrais contêm nutrientes, tais como vitaminas, fibras e outros compostos, que auxiliam as defesas naturais do corpo a destruírem os carcinógenos antes que eles causem sérios danos às células. Esses tipos de alimentos também podem bloquear ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese e, portanto, devem ser consumidos com frequência.

Hoje já está estabelecido que uma alimentação rica nesses alimentos ajuda a diminuir o risco de [câncer de pulmão](#), [côlon, reto](#), [estômago](#), [boca](#), [faringe](#) e [esôfago](#). Provavelmente, reduzem também o risco de [câncer de mama](#), bexiga, [laringe](#) e [pâncreas](#), e possivelmente o de [ovário](#), endométrio, [colo do útero](#), tireóide, [fígado](#), [próstata](#) e rim.

As fibras, apesar de não serem digeridas pelo organismo, ajudam a regularizar o funcionamento do intestino, reduzindo o tempo de contato de substâncias cancerígenas com a parede do intestino grosso.

A tendência cada vez maior da ingestão de vitaminas em comprimidos não substitui uma boa alimentação. Os nutrientes protetores só funcionam quando consumidos através dos alimentos, o uso de vitaminas e outros nutrientes isolados na forma de suplementos não é recomendável para prevenção do câncer.

Vale a pena frisar que a alimentação saudável somente funcionará como fator protetor, quando adotada constantemente, no decorrer da vida. Neste aspecto devem ser valorizados e incentivados antigos hábitos alimentares do brasileiro, como o uso do arroz com feijão.

Como se alimenta o brasileiro

No Brasil, observa-se que os tipos de câncer que se relacionam aos hábitos alimentares estão entre as seis primeiras causas de mortalidade por câncer. O perfil de consumo de alimentos que contêm fatores de proteção está abaixo do recomendado em diversas regiões do país. De acordo com uma pesquisa do Ministério da Saúde, que em 2010 entrevistou 54.367 pessoas, o padrão alimentar no país mudou para pior.

Apesar de consumir mais frutas e verduras, o brasileiro continua a comer muita carne gordurosa (1 em cada 3 entrevistados) e tem optado por alimentos práticos, como comidas semiprontas, que são menos nutritivas. A ingestão de fibras também é baixa, onde se observa coincidentemente, uma significativa frequência de câncer de cólon e reto. O feijão, alimento rico em ferro e fibras, que tradicionalmente fazia o famoso par com o arroz, perdeu espaço na mesa dos brasileiros. Para agravar o quadro, eles também tem se exercitado menos. Em 2006, 71,9% da população revelava comer o grão ao menos cinco vezes na semana. Em 2010, a

média caiu para 65,8%. No estado do Rio, a média de consumo do feijão ainda é alta: 71,7%. A queda na média nacional pode ser atribuída às mudanças na dinâmica da família brasileira, que tem tido cada vez menos tempo de preparar comida em casa e o feijão tem preparo demorado. O consumo de gorduras é mais elevado nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, onde ocorrem as maiores incidências de câncer de mama no país.



Outro dado negativo é que os refrigerantes e sucos artificiais - que têm alta concentração de açúcar - têm ganhado espaço na preferência dos brasileiros. Ao todo, 76% dos adultos bebem esses produtos pelo menos uma vez por semana e 27,9%, cinco vezes ou mais na semana. O consumo quase que diário aumentou 13,4% em um ano. Entre os jovens de 18 a 24 anos, a popularidade dos refrigerantes é ainda maior: 42,1% tomam refrigerantes quase todos os dias. Apesar de o mercado oferecer cada vez mais versões com menos açúcar, como os *diet* e os *light*, somente 15% dos brasileiros optam por eles. Os jovens também preferem

alimentos como hambúrguer, cachorro-quente, batata frita que incluem a maioria dos fatores de risco alimentares acima relacionados e que praticamente não apresentam nenhum fator protetor. Essa tendência se observa não só nos hábitos alimentares das classes sociais mais abastadas, mas também nas menos favorecidas. O consumo de alimentos ricos em fatores de proteção, tais como frutas, verduras, legumes e cereais, tem aumentado, mas ainda é baixo. Segundo o levantamento do Ministério da Saúde, 30,4% da população com mais de 18 anos comem frutas e hortaliças cinco ou mais vezes na semana. Entre os entrevistados, 18,9% disseram consumir cinco porções diárias (cerca de 400 gramas) desses alimentos, mais do que o dobro do percentual registrado em 2006.

Acesse: [Portal da Saúde do Ministério da Saúde](#) e obtenha mais informações sobre alimentação saudável.

Coleta da informação: http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?ID=18