

Reciclando as ideias
sobre alimentação e câncer



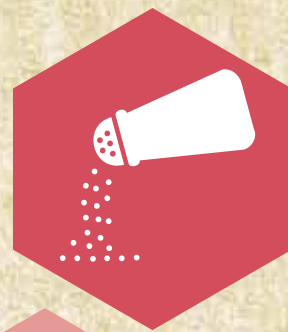
Convidamos você a reciclar as ideias sobre alimentação, nutrição e câncer.

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças, que tem em comum o crescimento desordenado de células que tendem a invadir tecidos e órgãos do corpo. A boa notícia é que suas principais causas podem ser evitadas e que a alimentação é uma das melhores formas de preveni-lo.

Peso corporal dentro dos limites adequados é uma das principais formas de prevenir o câncer.

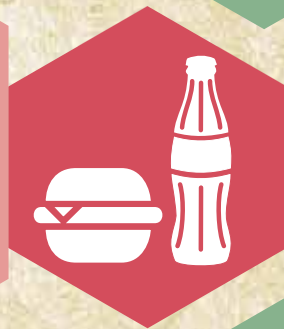


Amamentação protege as mães do câncer da mama e os bebês do sobrepeso e da obesidade. A criança deve receber somente o leite materno até os 6 meses e, a partir de então, ser amamentada e receber a alimentação complementar saudável até os 2 anos de idade.



Bebidas alcoólicas favorecem a formação de câncer, por isso não são recomendadas. Contudo, se forem consumidas, devem ser limitadas a uma dose (150 ml de vinho, 350 ml de cerveja ou 40 ml de bebida destilada) para os homens e meia dose para as mulheres por dia.

Alimentos e bebidas com alto teor calórico, do tipo fast-food e industrializados, possuem elevadas quantidades de açúcar e gorduras, baixo teor de fibras e promovem o ganho de peso. Resgate o prazer de cozinhar!



Atividade física fazendo parte da rotina diária. Experimente atividades que lhe deem prazer, como caminhar, andar de bicicleta, subir as escadas, dançar, nadar, dentre tantas outras!



Os agrotóxicos utilizados na produção da maioria dos alimentos no Brasil causam danos à saúde do produtor rural e do consumidor. Sempre que possível, prefira alimentos orgânicos!

Preservação, processamento e preparo dos alimentos também requerem atenção. Alimentos com excesso de sal e com a presença de conservantes, como as carnes salgadas e defumadas, os embutidos e os alimentos industrializados prontos para consumo, devem ser evitados. Em relação à forma de preparar as carnes (vermelhas ou brancas), não é recomendado grelhá-las ou assá-las na brasa (churrasco).

Alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são protetores, ricos em vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras. Fortalecem o sistema imunológico e ajudam a regularizar o funcionamento do intestino. Faça deles a base da sua alimentação!



Alimentos de origem animal podem causar câncer quando consumidos em grande quantidade. Pessoas que comem carnes vermelhas devem limitá-la a menos de 500 g por semana.



O consumo frequente de **adoçantes artificiais**, presentes em produtos light, diet ou zero, está associado a algumas doenças, e possivelmente ao câncer.

Pessoas que superaram o câncer também devem seguir essas recomendações de prevenção.



Suplementos alimentares são necessários apenas em casos específicos. Para a população em geral, uma alimentação saudável é suficiente para proteger contra câncer. O uso de suplementos sem recomendação profissional pode até ser perigoso para a saúde.

Escolhas saudáveis na alimentação e nas atividades do dia-a-dia são formas importantes de se proteger contra câncer. É fundamental também que nos mobilizemos a favor de políticas públicas e ações que facilitem essas escolhas.



Ministério da
Saúde

