

## Escolhas saudáveis

Um encontro informal, mas com muita informação, marcou a comemoração pelo Dia Mundial do Câncer (4 de fevereiro), no Rio. Profissionais do INCA, do Sesc e convidados participaram de debate sobre as escolhas saudáveis para prevenir o câncer.



### Alerta

De acordo com o nutricionista Fabio Gomes, do INCA, muitos produtos comestíveis anunciados como saudáveis nem sequer podem ser considerados alimentos: são uma mistura de farinha, gorduras e açúcares.

### Exemplo de casa

A também nutricionista Gabriela Kapim, que apresenta o programa *Socorro! Meu filho come mal*, no canal GNT, frisou que para as crianças serem educadas a comer bem, a mudança tem que começar pelos pais.

### Tolerância zero para o sol

Dolival Lobão, chefe do Serviço de Dermatologia do INCA, destacou que os raios UVB (ultravioleta B), os grandes vilões do câncer de pele, são mais incidentes das 10h às 16h, quando as pessoas nunca devem se expor ao sol. Já os raios UVA, responsáveis pelo envelhecimento precoce, estão presentes na mesma intensidade das 7h às 19h. Ou seja: sem proteção, tomar sol em qualquer horário faz mal para a pele. O médico lembrou que já existem roupas com a capacidade de filtrar a radiação.

### Rotina

A prática de atividade física é importante fator de proteção contra o câncer, pois previne a

obesidade, que está, por sua vez, relacionada ao surgimento de diversos tipos da doença. O gerente de Esportes e Recreação do Sesc, Fernando Silva, recomendou que a atividade física seja incorporada à rotina desde a infância, tornando-se um hábito, assim como escovar os dentes.

### Mais disposição

Para os adultos, Fernando lembrou que a atividade física dá mais disposição, reduz o estresse e previne dores. “Só não dá para pensar que esse ganho é imediato. No início, o corpo precisa se adaptar. Os benefícios virão no médio prazo”, acentuou.

### Oxigênio x nicotina

A médica Cristina Cantarino, responsável pela área de tratamento do fumante no INCA, lembrou que em apenas 24 horas sem fumar a saúde já começa a melhorar, pois a nicotina do cigarro compete com o oxigênio dentro do organismo.

### Dica prática

Uma dica prática da médica para quem quer parar de fumar é deixar o maço de cigarro, o isqueiro e o cinzeiro distantes. “A preguiça de levantar para pegar o cigarro ou o isqueiro vence a fissura [vontade muito forte] de fumar, que dura apenas cinco minutos”, explicou.