

prevenção

INCA LANÇA SITE COM DICAS DE NUTRIÇÃO PARA AJUDAR A PREVENIR VÁRIOS TIPOS DE CÂNCER

Boa alimentação na rede

Não é de hoje que existem evidências convincentes da relação entre a alimentação e o câncer. Mas a população ainda não reconhece que um cardápio adequado, a prática regular de atividade física e a manutenção do peso corporal podem prevenir vários tipos da doença. Por outro lado, uma nutrição pobre em alimentos de origem vegetal e rica em gordura predispõe ao desenvolvimento de tumores malignos. Quem deseja saber mais sobre o consumo correto dos alimentos pode contar com uma ferramenta de pesquisa confiável: uma área no site do INCA dedicada à alimentação, lançada no dia 25 de julho.

No link <http://www.inca.gov.br/alimentacao>, profissionais de saúde e o público em geral terão acesso a recomendações atualizadas para a prevenção do câncer. “Temos ainda um cenário epidemiológico preocupante, no qual mais da metade da população adulta brasileira está com excesso de peso, a prevalência de sedentarismo é elevada

e o consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados é crescente. Somos referência em câncer e é nosso papel transmitir essas informações de forma transparente”, explica a nutricionista Thainá Alves Malhão, da Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer.

O site tem diversas seções, como “Mitos e verdades”, sobre a relação entre alimentação e o desenvolvimento de câncer, um conteúdo rápido que esclarece dúvidas frequentes e traz dicas para ajudar a população a identificar a quantidade de açúcar nos alimentos industrializados e a ter uma alimentação saudável, economizando nas compras. De acordo com informações do site, a alimentação e a nutrição inadequadas são a segunda causa evitável de câncer, sendo responsáveis por até 20% dos casos da doença nos países em desenvolvimento, como o Brasil, e por aproximadamente 35% das mortes por câncer.

ALIMENTOS E BEBIDAS QUE MERECEM ATENÇÃO

SAL

O excesso de sal está diretamente associado ao câncer de estômago, de acordo com pesquisa recente da Universidade do Texas. Segundo Thainá Alves Malhão, o sal é essencial na dieta em pequenas quantidades. Porém, em excesso, pode causar câncer no estômago. Apesar de os mecanismos não serem totalmente compreendidos, evidências sugerem que sua ingestão elevada pode danificar o revestimento do órgão, levando à inflamação e atrofia. Tais danos para a mucosa podem aumentar a colonização pela bactéria *H. pylori*, o que constitui fator de risco para o câncer de estômago.

Para adultos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de, no máximo, cinco gramas de cloreto de sódio por dia. Considerando que cerca de 2 g estejam presentes naturalmente nos alimentos, sobram apenas 3 g (duas colheres de chá rasas) para serem acrescentados no preparo das refeições em um dia. Cada grama de sal contém 400 mg de sódio. Portanto, a

AÇÚCAR

Nessa mesma pesquisa, o consumo de açúcar é associado ao câncer de mama e à metástase pulmonar. Índícios sugerem que sacarose e frutose – presentes no açúcar –, quando ingeridas em grandes quantidades, seriam as responsáveis pelo desenvolvimento dessas doenças.

Em pequenas quantidades, como parte de uma dieta saudável, a ingestão de açúcar não promove o câncer. O consumo exagerado, no entanto, pode aumentar o risco da doença por meio de dois mecanismos.

Uma dieta rica em açúcar pode levar a índices elevados de glicemia (açúcar no sangue) e ao consequente aumento dos níveis de insulina. Estes, por sua vez, podem aumentar o risco de câncer de cólon e, talvez, de outros tipos da doença. Esta cadeia



ÁLCOOL

O consumo de álcool está diretamente relacionado à ocorrência de sete tipos de câncer, segundo revisão de estudos publicada em julho pela revista científica *Addiction*. Feita por uma pesquisadora da Universidade de Otago, na Nova Zelândia, a revisão avaliou dados de pesquisas sobre álcool e câncer publicadas nos últimos 10 anos. Os cânceres que podem ser diretamente provocados pelo consumo de álcool, segundo o estudo, são os de orofaringe, laringe, esôfago, fígado, colorretal e mama feminina. A revisão concluiu que o álcool causou cerca de 500 mil mortes por câncer em 2012, 5,8% do total de mortes por câncer no mundo.

Mesmo o consumo baixo e moderado pode representar risco. “Quando pensamos na prevenção do câncer, não há níveis seguros. A recomendação é que nenhuma bebida alcoólica – fermentada ou destilada – seja ingerida”, explica a nutricionista do INCA.

ingestão diária máxima recomendada de sódio é de 2.000 mg. Para saber a quantidade de sal presente nos alimentos ultraprocessados, deve-se multiplicar o valor encontrado no rótulo por 0,0025 (caso a quantidade de sódio esteja em mg). Por exemplo: um produto com 500 mg de sódio contém 1,25 g de sal.

Segundo o Ministério da Saúde, um alimento é rico em sódio quando contém 1 mg ou mais da substância por 1 kcal (quilocaloria) do produto. Entre os alimentos ricos em sódio, destacam-se: carnes processadas, como mortadela, presunto, bacon, salame, linguiça, patê e peixe defumado; queijos com adição de sal, como parmesão, muçarela, prato, minas padrão e minas frescal; alimentos prontos para consumo ou para aquecer, como hambúrguer, macarrão

instantâneo, sopa em lata ou pacote, legumes em conserva, pão de queijo, pães embalados, biscoitos, salgadinhos de milho, batata frita ondulada e batata palha; maionese, temperos, caldos e molhos prontos.

A adição de sódio ocorre também em alimentos doces, como bebidas industrializadas adoçadas com açúcar ou adoçante, biscoitos, caramelos, chocolates, leite ou iogurte com açúcar e cereais matinais. Portanto, comer mais alimentos *in natura* ou minimamente processados, tirar o saleiro da mesa e temperar a comida com ervas naturais são medidas que podem ajudar a reduzir o sal na alimentação.



indireta de eventos é vista mais comumente entre pessoas acima do peso e sedentárias, ou entre aquelas que apresentam resistência à insulina ou diabetes na família.

O outro mecanismo se dá pelo aumento do peso e da gordura corporal, devido ao recorrente consumo de uma dieta com excesso de calorias. Nada menos que 11 tipos de câncer estão associados ao excesso de peso: esôfago, estômago, pâncreas, vesícula biliar, fígado, colorretal, rim, mama (na pós-menopausa), ovário, endométrio e próstata (avançado).

De acordo com a OMS, no máximo 10% das calorias diárias devem vir do consumo de açúcar. Considerando uma dieta de 2.000 calorias, esse percentual equivaleria a 50 gramas de açúcar (cerca de 10 colheres de chá). Reduzir esse índice para 5% (25

gramas ou cinco colheres de chá) é ainda melhor para a saúde. Esse limite inclui tanto os açúcares dos alimentos industrializados – como o adicionado em casa, no consumo de café e sucos ou no preparo de sobremesas – quanto os naturalmente presentes nos alimentos (mel, frutas, entre outros).

Para o Fundo Mundial para Pesquisa contra o Câncer (WCRF, na sigla em inglês), ainda não há evidência direta de que o açúcar refinado favoreça o câncer de mama e a metástase de pulmão. “Precisamos limitar o uso de alimentos processados. Frutas em calda ou cristalizadas, por exemplo, podem ser ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados”, indica Thainá.

A Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC, em inglês), da OMS, corrobora esses achados, ao classificar o álcool como um agente comprovadamente carcinogênico para seres humanos (Grupo I). O WCRF e o Instituto Americano de Pesquisa em Câncer (AICR, em inglês) apontam que há fortes evidências de que o etanol, em quaisquer quantidades, pode causar câncer de boca, faringe, laringe, esôfago, estômago, fígado, cólon e reto e mama (pré e pós-menopausa).



Isso acontece porque, quando processado pelo organismo, o etanol gera um metabólito chamado acetaldeído, com alto potencial carcinogênico. Além disso, o álcool age como um solvente das membranas, favorecendo a penetração de outras substâncias carcinogênicas nas células. É o caso da combinação de bebidas alcoólicas com tabagismo. O tabaco induz danos ao DNA da célula que são menos eficientemente reparados na presença do álcool. Dessa forma, aumenta o risco de cânceres de boca, faringe e laringe.