

Prevenção do câncer: INCa francês desaconselha o consumo de uma taça de vinho diária e limita a ingestão de carnes vermelhas a 500 gramas por semana



Estudo publicado em 17 de fevereiro de 2009 pelo Instituto Nacional do Câncer (INCa) francês sobre o impacto da nutrição no desenvolvimento de tumores sintetiza os trabalhos internacionais mais recentes sobre o assunto. Segundo Dominique Maraninchi, presidente do INCa francês, "as pequenas e repetidas doses são as mais nocivas".

Na França, o consumo de álcool é a segunda causa evitável de morte por câncer: 10,8% dos falecimentos por patologias cancerígenas entre homens e 4,5% entre mulheres. Fica atrás apenas do tabaco.

As recomendações do INCa francês são:

- Não consumir álcool. Não é possível estabelecer uma dose que não traga prejuízos à saúde.
- Consumir, no máximo, 500 gramas de carnes vermelhas por semana para prevenir tumores de cólon e de reto. Complementar o consumo de proteínas com carnes brancas, ovos, leguminosas e peixes.
- Consumir no máximo 5 gramas de sal por dia, já que o sal está relacionado ao câncer de estômago.
- O ideal é a ingestão de cinco porções ou no mínimo 400 gramas diárias de frutas e legumes ricos em fibras, antioxidantes e vitamina B9 (ácido fólico).
- O aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida beneficia tanto a mãe quanto o filho.
- Manter um peso corporal saudável (IMC entre 18,5 a 25 kg/m²). O índice de massa corporal (IMC) é calculado pelo peso (em kilogramas) dividido pelo quadrado da altura (em metros).
- Eliminar o sedentarismo. Praticar atividades físicas pelo menos 5 vezes na semana (intensidade moderada) ou 3 vezes na semana (forte intensidade). Um aumento de 5 pontos no IMC aumenta o risco de câncer de mama em 8% e de câncer de esôfago em 55%.
- O betacaroteno tem propriedades antioxidantes. As necessidades nutricionais são facilmente preenchidas com uma alimentação variada e equilibrada. Já o excesso de betacaroteno aumenta significativamente o risco de câncer de pulmão nos fumantes.

Os estudiosos alertam que o câncer é uma doença multifatorial, envolvendo fatores nutricionais, genéticos e ambientais e que não há um "alimento milagroso" que proteja totalmente o indivíduo contra esta patologia.

Fontes:

[Institut National du Cancer](#)

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 pickles, 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.

O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de câncer. 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 coloretal. Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, pochê, ensopado, guisado, cozido ou assado.

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 pickles, defumados e alimentos preservados em sal.

mais sobre esse texto em

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

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.

ver a continuação desse texto em:

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