

Procure incluir
mais frutas,
verduras e
legumes no
seu arroz com
feijão. Uma
alimentação
boa previne o
câncer!

Alimentação saudável



www.inca.gov.br

Design Gráfico: g-des

Diagramação: Comunicação Social - INCA / 2010



Câncer: **INFORMAÇÃO**
pode **SALVAR VIDAS**

INCA

nº 485

Há alguma relação entre a alimentação e o câncer?

Sim. A alimentação tem sido associada com o processo de desenvolvimento de alguns tipos de câncer, principalmente os de mama, intestino, próstata, esôfago e estômago. Alguns alimentos protegem o organismo e outros aumentam o risco de surgimento da doença. Além disso, o peso de uma pessoa também tem relação com o câncer.

Que alimentos previnem o câncer?

Frutas, verduras e legumes contêm nutrientes, tais como vitaminas e fibras, que auxiliam as defesas naturais do corpo. Procure consumir, no mínimo, cinco porções de frutas, legumes e verduras variadas todos os dias. Lembre-se que vegetais como batatas, mandioca e inhame não entram nessa conta. Prefira carnes cozidas ou assadas.

Que alimentos aumentam o risco da doença?

Alguns tipos de alimentos, se consumidos regularmente durante longos períodos de tempo, podem transformar células saudáveis em células cancerosas. É o caso de alimentos gordurosos, salgados e enlatados. Por isso, procure evitar frituras, carnes com gordura aparente e embutidos, como lingüiças, salsichas, salames, presuntos e *blanquet*, dentre outros.

O uso de suplementos alimentares previne o câncer?

Suplementos alimentares não são recomendados para a prevenção do câncer. São produtos destinados a complementar a dieta alimentar normal e só devem ser usados sob orientação profissional. Aumente o consumo dos nutrientes por meio da alimentação.

Como o peso do corpo está ligado ao câncer?

Já está comprovado que estar acima do peso aumenta as chances de uma pessoa desenvolver câncer. Por isso é importante controlar o peso por meio de uma boa alimentação e manter-se ativo.

O que é preciso fazer para se manter ativo?

Praticar atividades físicas moderadas, o equivalente a uma caminhada acelerada, por no mínimo 30 minutos todos os dias, pode ajudar a reduzir as chances de desenvolver um câncer. À medida que o condicionamento físico melhorar, procure se exercitar todos os dias, moderadamente, por mais de 30 minutos, aumentando a intensidade. Limite hábitos sedentários, como assistir à televisão.

Essas dicas servem para quem já teve câncer?

Sim, esses hábitos também ajudam pacientes que já tiveram câncer a viver melhor.

Há alguma outra dica relacionada à alimentação?

Sim. É importante a mulher grávida saber que a amamentação reduz o risco de bebês se tornarem crianças obesas. Além disso, mães que alimentam seus filhos exclusivamente com leite materno até os seis meses têm menor chance de ter câncer de mama.