

Adote dez passos para prevenir vários tipos de câncer

Entre as mudanças de hábito estão parar de fumar e manter uma alimentação saudável

PUBLICADO EM 8/12/2011 POR ANA PAULA DE ARAUJO

Segundo o IBGE, o [câncer](#) é a segunda maior causa de mortes no Brasil - sendo responsável por 15,6% dos óbitos -, perdendo apenas para doenças cardiovasculares (como infarto e hipertensão). Isso se deve, principalmente, à maior exposição aos fatores de risco, como o cigarro, alimentação inadequada e o abuso do álcool. Em contrapartida, quem segue uma vida mais saudável consegue prevenir-se e diminuir os riscos de ter a doença. Para estimular a população na luta pelo controle e prevenção, o Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp) lançou uma cartilha listando os dez passos que afastam a doença.

A seguir, conheça quais os hábitos recomendados e por que eles são tão necessários para quem quer evitar um câncer.

1 DE 10



1. Não fume

Segundo estatísticas do Inca (Instituto Nacional de Câncer), o [tabagismo](#) é a principal causa de câncer evitável no mundo. Ao queimar o cigarro, as consequências são sentidas não apenas por quem fuma, mas também por todos ao seu redor. Para se ter uma ideia, 90% dos casos de câncer de pulmão tem o cigarro como responsável - os outros 10% são decorrentes do fumo passivo. O tabagismo também é o grande culpado por 30% da ocorrência de outros tipos de câncer, como boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero e leucemia.

O cigarro carrega cerca de 4720 substâncias, sendo mais de 400 delas altamente cancerígenas. Algumas delas, como o benzeno, estão ligada ao câncer de fígado e leucemia. Já o alcatrão está diretamente relacionado aos cânceres de pulmão, vias aéreas, brônquios e bexiga. [Veja aqui como as substâncias do cigarro afetam o organismo.](#)

2 DE 10



2. Não abuse de bebidas alcoólicas

"O álcool aumenta a chance de desenvolvimento de alguns tumores, como intestino, esôfago e fígado. Mas o que mais se nota é que ele potencializa os efeitos do tabaco", justifica o oncologista Gilberto de Castro Jr., do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp). Ele explica que, por potencializar os efeitos do cigarro, o risco de um tumor localizado nos órgãos afetados pelo fumo é muito maior.

Além disso, estudos científicos têm relacionado o abuso do álcool com outros tipos de câncer. De acordo com a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer, a quantia de 18 gramas (aproximadamente duas doses) de álcool por dia eram suficientes para aumentar significativamente o risco de desenvolver [câncer de mama](#). Com o consumo de 50 gramas diárias, o risco aumenta em 50%. Outro estudo, este realizado pelo Fred Hutchinson Cancer Research Center, especializado em pesquisas sobre câncer nos Estados Unidos, descobriu que as mesmas 50 gramas por dia, em homens, dobram as chances de desenvolver [câncer de próstata](#).

[VER GALERIA](#) [VER GALERIA](#) [VER GALERIA](#)



3.Mantenha hábitos de sexo seguro. Use camisinha.

Hoje, sabe-se que o papiloma vírus humano (HPV) - doença sexualmente transmissível - é o principal responsável por alguns tipos de câncer como o câncer do colo do útero, vulva, pênis e orofaringe (garganta). Por isso, a importância de praticar sexo seguro e sempre com o uso da camisinha - até mesmo para o sexo oral.

[VER GALERIA](#) [VER GALERIA](#)



4. Proteja-se contra a hepatite

O sexo seguro também evita os vírus da [hepatite B](#) (para a qual há vacina) e da hepatite C, ambos com potencial para levar ao câncer de fígado. O uso da camisinha, além de reduzir as chances de cânceres no sistema reprodutor e orofaringe, também pode proteger seu fígado. Isso porque, explica Gilberto de Castro Jr., a hepatite B também é sexualmente transmissível. "Esse tipo de hepatite pode levar à cirrose e evoluir para um câncer do fígado", conta. No caso da hepatite C, o contágio costuma acontecer por contato sanguíneo, mas ela é igualmente um fator de risco a esse tipo de câncer.

[VER GALERIA](#) [VER GALERIA](#)

5 DE 10



5. Evite o consumo excessivo de açúcares, de gorduras, de carne vermelha, de porco e das processadas. Invista em uma dieta saudável, rica em verduras, legumes e frutas.

O açúcar, explica o nutrólogo Roberto Navarro, não tem relação direta com os diversos tipos de câncer. No entanto, quando é consumido em excesso, faz o organismo liberar muita insulina para metaboliza-lo. "A insulina muito alta aumenta a produção de uma substância chamada citocina pró-inflamatória. Aqui, está a relação com o câncer. Quanto maior a quantidade dessa substância, maiores as chances de câncer."

Já a carne vermelha, embora traga uma série de benefícios à saúde, não deve ser consumida com abusos. Segundo o nutrólogo, ainda não se sabe certamente quais elementos das carnes vermelhas (de boi e de porco) são cancerígenas. Porém supõe-se que se trata de uma substância chamada ácido aracdônico, presente na gordura dessas carnes. Ela seria responsável por estimular a produção das citocinas pró-inflamatórias.

Em relação às frutas, legumes e verduras, elas são ricas em fibras, o que, segundo o oncologista Gilberto de Castro Jr., protege o intestino contra o câncer.

[VER GALERIA](#) [VER GALERIA](#)

6 DE 10



6. Evite o consumo de alimentos ricos em sódio e conservantes

Os alimentos processados - o que incluem enlatados e embutidos como mortadela, presunto, salame, mortadela, bacon e salsicha -, são ricos em uma substância chamada nitrosamina, que é cancerígena. Por isso, lembra o nutrólogo Roberto Navarro, é importante que esse tipo de alimento seja evitado ao máximo, assim como fast foods que, em geral, são ricos em processados.

Essa correlação já foi estudada pelo *National Cancer Institute*, nos Estados Unidos, que descobriu que os conservantes contidos nos embutidos, em especial o nitrato e o nitrito, são uma das causas do câncer de bexiga. Isso porque eles passam direto pela urina e podem interferir no tecido da bexiga, ajudando a desenvolver o câncer neste órgão.

[VER GALERIA](#)[VER GALERIA](#)

7 DE 10



7.Cuidado com o sol. Use filtro solar diariamente e evite a exposição entre 10h e 16h.

Os raios UVA e UVB, emanados pelo sol, são os responsáveis pelas alterações celulares que levam ao câncer de pele. Por isso proteger-se do sol é algo tão importante na luta contra o câncer. Além do protetor solar - que, alerta Gilberto de Castro Jr., deve ter o mínimo de fator 20 -, é preferível tomar sol apenas antes das 10h e depois das 16h e não abrir mão de barreiras físicas, como chapéus, guarda-sol, bonés e óculos escuros.

[VER GALERIA](#)[VER GALERIA](#)



8. Pratique atividades físicas todos os dias. A recomendação é de que o exercício tenha duração mínima de 30 minutos.

A prática de [atividades físicas](#) promove um bem geral ao organismo e também protege contra o câncer. Roberto Navarro conta que isso se deve graças à capacidade, em especial de exercícios aeróbicos, de diminuir a circulação das citocinas pró-inflamatórias em nosso organismo.

Alguns estudos preveem esse benefício. Um deles, publicado no *Journal of the National Cancer Institute*, diz que adolescentes que praticam exercícios físicos estão mais distantes do câncer de mama. Neste caso, isso acontece porque os exercícios são capazes de reduzir os níveis de estrogênio, hormônio que tem sido relacionado ao risco de câncer.

[VER GALERIA](#) [VER GALERIA](#)



9. Mantenha-se atento à sua saúde Procure assistência especializada caso note qualquer anormalidade em seu corpo.

Sabemos que o nosso corpo dá sinais quando algo não está certo. Isso também vale para casos de câncer. É importante que se preste atenção no corpo, pois só assim é possível notar a presença de algum caroço estranho, uma íngua, mancha na pele ou outro sinal. O oncologista do ICESP aconselha que, ao sinal de algo fora do usual, um médico seja procurado.

[VER GALERIA](#)[VER GALERIA](#)

10 DE 10



10. Faça um check-up anual

É importante realizar todos os exames de diagnóstico precoce indicados pelo seu médico. Existe uma série de exames que são fundamentais na hora de detectar os diversos tipos de cânceres. Entre eles, Gilberto de Castro Jr. lembra da [mamografia](#), que deve ser feita a partir dos 50 anos para detectar o câncer de mama ou a coleta do PSA - exame de sangue que pode detectar câncer de próstata.

[VER GALERIA](#) [VER GALERIA](#)

Fonte: <http://www.minhavidacom.br/conteudo/13821-adote-dez-passos-para-prevenir-varios-tipos-de-cancer.htm?ordem=1#gal>