



Fonte: www.express.co.uk

Pesquisas recentes mudaram drasticamente o modo como encaramos o papel da alimentação na prevenção e no tratamento do câncer. Está comprovado que alguns itens de nossa alimentação contribuem para o desenvolvimento e disseminação de tumores malignos, ao passo que outros reduzem ou bloqueiam o seu crescimento.

De acordo com algumas pesquisas, 35% de todos os tipos de câncer podem estar relacionados com a alimentação, principalmente a uma alimentação rica em gorduras e alimentos processados. Segundo estas mesmas pesquisas, alguns desses tipos de câncer poderiam ser evitados caso introduzíssemos algumas pequenas mudanças na alimentação.

“O câncer, segunda causa de mortalidade no Brasil hoje, é uma doença genética, muitas vezes desencadeada por fatores ambientais como alimentação, álcool, tabagismo, radiações solares, que leva a uma hiperproliferação celular desordenada e acontece em diversos tecidos do nosso corpo.” explica o estudante de medicina Mauricio Viana, entrevistado pela Cozinha FIT&FAT.

A dieta contra o câncer

Coma mais frutas, verduras e legumes. Segundo o livro *Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos*, dados recentes mostram que existe uma relação entre uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes e uma menor incidência de diversos tipos dos cânceres.

Estes alimentos são ricos em bioflavonoides e outras substâncias químicas naturais, fibras alimentares, ácido fólico, e antioxidantes como o betacaroteno e a vitamina C. Todas essas substâncias podem reduzir, parar ou reverter o processo que pode culminar em câncer. Agem por meio de diversos mecanismos de proteção: ao neutralizar ou desintoxicar os agentes que causam o câncer (carcinógenos); ao prevenir mudanças pré-cancerígenas no material genético celular provocadas por carcinógenos, radiação ou outros fatores ambientais; ao induzir a formação de enzimas protetoras; e ao reduzir a ação hormonal que pode estimular o desenvolvimento de um tumor.

O ácido fólico é crucial para a síntese e recuperação normal do DNA, e acredita-se que os baixos níveis dessa substância são os responsáveis por deixar as células vulneráveis aos carcinógenos.

Mauricio Viana explica: *“A oncologia (especialidade que estuda o câncer) é a área médica que mais tem se desenvolvido. Diversos estudos publicados em revistas médicas de grande credibilidade já mostraram associação de câncer com ingestão de alguns alimentos, principalmente as neoplasias do trato gastrintestinal. Inclusive é uma prática comum nos ambulatórios, a prevenção através uma dieta equilibrada. Após a doença estabelecida não existem trabalhos que mostrem a cura apenas através dos alimentos, porém a alimentação é parte integral do tratamento com orientações e restrições adequadas para cada paciente.”*

Reduza sua ingestão de gordura



Fonte: www.womenfitness.net

Vários estudos relacionam uma alimentação rica em gordura e a obesidade a um risco maior de desenvolvimento de câncer de cólon, útero, próstata e pele (incluindo melanoma, a forma mais letal de câncer de pele).

A relação entre ingestão de gordura e câncer de mama é ainda controversa. Os profissionais da área enfatizam que no máximo 30% do total das calorias devem ser provenientes de gorduras, e alguns chegam a defender que o limite é de no máximo 20%.

Geralmente, é preciso apenas fazer algumas mudanças na alimentação para reduzir a ingestão de gordura. Por exemplo, escolher os cortes magros de carne, eliminando toda a gordura visível, comer pratos vegetarianos diversas vezes na semana, adotar técnicas de cozimento que utilizam pouca gordura - como pratos assados ou no vapor, e limitar o uso de gorduras como manteiga, margarina, maionese e óleos.

Coma mais fibras



Receita FIT&FAT de Pão Integral.

Um aumento no consumo de fibras acelera o trânsito de resíduos pelo cólon, o que segundo pesquisadores, reduz o risco do câncer de intestino. Uma alimentação com alto teor de fibras e com poucas calorias também é uma boa proteção contra a obesidade e contra os riscos de cânceres que estão relacionados ao excesso de gordura no corpo.

COMA BASTANTE

- Cítrico e outras frutas, verduras e legumes amarelos ou verde escuros ricos em vitamina C, betacaroteno, bioflavonóides e fitoquímicos que protejam contra o câncer.
- Pães e cereais integrais e outros alimentos com alto teor de fibras que promovam um bom funcionamento do cólon.

CONTROLE

- Alimentos ricos em gordura, principalmente os alimentos ricos em gordura saturada.
- Bebidas alcoólicas
- Alimentos curtidos em sal, fermentados e defumados.

EVITE

- Alimentos que possam conter resíduos de pesticidas e de poluentes ambientais.

Fontes consultadas:

Entrevista com o estudante formando em medicina Mauricio Viana

Livro Alimentos Saudáveis, Alimentos Perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável / Consultores Joe Schwarcz e Fran Berkoff. Rio de Janeiro 2006. EDITORA Reader's Digest, 1ª edição.

Saiba mais

- [Fuja da Asma](#)



- [Fuja da Enxaqueca e outras dores de cabeça](#)
- [Fuja da Gota](#)
- [Fuja da Obesidade](#)
- [Entrevista com a nutricionista Ludmilla Santana sobre obesidade](#)
- [Entrevista com a cantora baiana Kall Medrado que através de uma reeducação alimentar venceu a obesidade](#)