

Nutricionista do Ipsemg explica como a alimentação pode ajudar a prevenir o câncer

Seg 08 abril

O Dia Mundial do Câncer é celebrado nesta segunda-feira (8/4) e, para conscientizar a população sobre essa doença que afeta milhares de pessoas, a nutricionista e responsável técnica pela Clínica de Onco-hematologia do [Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais \(Ipsemg\)](#), Erika Simone Coelho Carvalho, explica como a alimentação pode ser uma excelente aliada na prevenção dos diversos tipos de câncer existentes e como ter melhores hábitos para reduzir o risco desta doença.

“Entre 80% e 90% dos casos de câncer estão associados a causas externas, podendo ser prevenidos por meio de uma boa alimentação e atividade física regular. Essa prevenção primária é uma estratégia efetiva para o controle da doença e também tem grande potencial na redução de gastos econômicos com a saúde no Brasil”, explica Érika.

A nutricionista chama a atenção da população para os cuidados com o consumo de determinados alimentos que podem contribuir para o desenvolvimento do câncer e acrescenta dicas para uma alimentação saudável com foco na prevenção da doença.

“Há forte evidência científica que o consumo recorrente de carne processada como salame, presunto, bacon, mortadela, salsicha podem aumentar o risco para o surgimento do câncer. É preciso ter cuidado também com a ingestão de bebidas alcoólicas, pois o seu consumo pode aumentar a chance do desenvolvimento da doença. A dica é evitar fast food”, destacou a especialista.

A quantidade certa

Ao ser questionada sobre a quantidade ideal para o consumo da carne vermelha, a nutricionista ressalta que “a carne vermelha deve ser consumida com vigilância, pois sabe-se que o consumo superior a 500g por semana possui forte relação com câncer de intestino. É importante aumentar o consumo de fibras presentes nos vegetais”, orienta Erika Carvalho.

Sobre o consumo do açúcar, a nutricionista diz que não há relação direta com o câncer, mas que uma alimentação desequilibrada com excesso de açúcar pode favorecer o acúmulo de gordura corporal e, conseqüentemente, o risco de surgimento do câncer.

Câncer no Brasil

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca) são esperados 704 mil casos novos de câncer no Brasil para cada ano do triênio 2023-2025. As regiões Sul e Sudeste concentram cerca de 70% da incidência.

De acordo com o levantamento realizado pelo Inca em 2023, o tumor maligno mais incidente no Brasil é o de pele não melanoma (31,3% do total de casos), seguido pelos de mama feminina

(10,5%), próstata (10,2%), cólon e reto (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%).