

Alimentos previnem até 30% dos cânceres

31/08/2009

Jornal do Comércio – RS

O consumo em excesso de carnes processadas e de carnes vermelhas aumenta o risco de câncer de cólon e de reto. O uso de sal em excesso aumenta o risco de câncer no estômago. Já os alimentos compostos de selênio, como, por exemplo, a castanha-do-pará e o peixe, diminuem os riscos de câncer de próstata, assim como os que contêm uma substância chamada folato, existente em hortaliças verdes e em oleaginosas, ajudam a prevenir o câncer de pâncreas.

As informações acima constam no relatório Alimentos, Nutrição, Atividade Física e Prevenção de Câncer: uma Perspectiva Global, elaborado pelo Fundo Mundial para Pesquisa em Câncer (WCRF) e pelo Instituto Americano para a Pesquisa do Câncer (AICR), produzido em 2007. O relatório é o resultado de um processo de cinco anos de estudos e exame da literatura médica mundial realizados por um painel que reuniu 22 especialistas de todo o mundo e é adotado como referência na área pelo Ministério da Saúde do Brasil. Esse relatório avaliou as evidências científicas de sete mil estudos e resultou na produção de dez recomendações para diminuir o risco de câncer.

O documento dá a importância devida aos alimentos na prevenção à doença, em seus variados tipos. No Brasil, aproximadamente 30% dos cânceres poderiam ser prevenidos através de mudanças nos hábitos alimentares da população, afirma o nutricionista e analista de programas nacionais para controle do câncer do Instituto Nacional do Câncer (Inca), Fábio da Silva Gomes.

Para o especialista, o consumo de uma alimentação mais saudável traz ganhos tanto para as pessoas quanto para os governos, que diminuem os gastos com tratamentos para a doença. É difícil inculcar nas pessoas a ideia de que a mudança de um hábito hoje irá prevenir um câncer no futuro. As pessoas pensam muito no hoje, no agora. Elas querem resolver os seus problemas imediatamente e, como no momento elas não têm o problema, ou seja, não têm o câncer, acham que não é preciso fazer nada, afirma.

O relatório traz dez recomendações que devem ser seguidas para que os riscos de cânceres sejam diminuídos: seja o mais magro possível dentro dos limites normais de peso corporal; mantenha-se fisicamente ativo como parte da rotina diária; limite o consumo de alimentos com alta densidade energética e evite bebidas açucaradas; consuma principalmente alimentos de origem vegetal; reduza o consumo de carnes vermelhas e de carnes processadas; diminua o consumo de bebidas alcoólicas; modere o consumo de sal e evite cereais e grãos mofados; tenha como objetivo o alcance das necessidades nutricionais apenas por intermédio da alimentação (evitando o consumo de suplementos alimentares); as mães devem amamentar e as crianças devem ser amamentadas; e siga as recomendações de prevenção de câncer.

Gomes admite, porém, que a constante mudança nos alimentos que provocam alguma doença ou que previnem outra, motivada por novas descobertas científicas, também dificulta o trabalho de conscientização da sociedade. A informação é uma barreira. A questão do crédito da informação nos preocupa muito. As informações relativas à alimentação como forma de prevenir doenças mudam toda a semana. Um dia um alimento não causa câncer e no outro passa a causar. Isso embaralha a cabeça das pessoas e traz muitas dúvidas, ressalta.

Para o diretor-geral do Inca, Luiz Antônio Santini Rodrigues da Silva, é preciso que as faculdades de Medicina deem mais atenção ao câncer, doença que, no Brasil, em 60% dos casos é diagnosticada em fases avançadas. Nas escolas médicas brasileiras, o tema do câncer é tratado periféricamente, os currículos das faculdades não dão uma atenção adequada para a doença, diz Silva.