

Prevenção é o caminho

26/06/2009
Correio Braziliense

Especialistas mostram que praticar exercícios físicos e não fumar pode ajudar a evitar diversos tipos de cânceres

Se você é daqueles que comem produtos industrializados e carne vermelha em excesso, fumam demais, são estressados e, ainda por cima, deixam os exames de rotina sempre para depois, cuidado. Cada vez mais a negligência com o estilo de vida saudável é responsável pela incidência de câncer e, ainda pior, por mortes por causa da doença. O alerta é feito por especialistas e pode ser comprovado por meio dos números levantados pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca), a pedido do Correio Braziliense.

Na comparação entre 1996 e 2006, os tipos de câncer que mais cresceram foram os que sofrem mais influência dos fatores externos. Tanto a morte de homens quanto a de mulheres aumentou, por exemplo, quando a causa é câncer de cólon, reto e estômago. Ao todo, 273 brasilienses perderam a vida em 2006 devido a esses três tipos de câncer. Os tumores de mama, de colo de útero e de próstata continuam entre os que mais matam, mas estão estáveis.

"Apenas 10% da população brasileira come a porção adequada de frutas e hortaliças todos os dias. Os outros 90% substituíram a alimentação saudável por frituras, produtos industrializados e refrigerantes", afirma Marina Ito, nutricionista da Universidade de Brasília (UnB), especialista na relação entre alimentação e doenças.

A psicóloga Rachel Cardoso, da Rede Feminina de Combate ao Câncer de Brasília, completa: "Hoje, é difícil gerenciar os múltiplos papéis. A mulher, por exemplo, não tem tanto tempo para cuidar da saúde." Além disso, existem fatores relacionados ao estresse que podem aumentar os riscos de desenvolvimento da doença. "Com o estresse, as pessoas tendem a criar hábitos negativos. Quem está muito nervoso e pressionado fuma mais, por exemplo", afirma Marcos Vinícius França, oncologista do Hospital Universitário de Brasília (HUB).

Agravante

No caso das mulheres, outro agravante. A morte por tumores no sistema respiratório, que está estabilizada no caso dos homens, aumentou 16,9% - passou de 7,1% das mortes por causa de câncer para 8,3% no período analisado. "O câncer de pulmão ainda mata mais homens, mas a curva aponta para uma estabilidade no caso deles e aumento nas mulheres", observa a oncologista do Inca Clarissa Baldotto. "A mulher está fumando mais. O que ocorre hoje é reflexo de 20 anos", completa.

A nutricionista Cecília Kinoshita, de 29 anos, sempre se cuidou. Mas, de dois anos para cá, o zelo com a vida aumentou ainda mais. Com apenas 27 anos, ela levou um susto. Depois de procurar quatro diferentes médicos, descobriu que tinha leucemia. "Acordei com dor na região pélvica e nas costas. No dia seguinte, sentia gosto de sangue na boca. No outro, tinha nódulo na parte de trás da cabeça. Depois, hematomas", lembra. "Fiquei assustada e fiz um périplo em consultórios até que um médico amigo meu identificou o problema", conta.

Segundo Cecília, se não tivesse plano de saúde teria passado aperto. "Imagina ir em quatro médicos em uma semana na rede pública?", indaga. Hoje, Cecília toma mais cuidado com o estilo de vida e não descuida dos exames.

E eu com isso?

Estudos da Organização Mundial da Saúde apontam que 30% das mortes por tumores malignos poderiam ser evitadas com medidas simples, como a adoção de uma dieta pouco calórica e a prática diária de atividades físicas. No Brasil, a incidência de tumores de esôfago, por exemplo, pode despencar 60% se a população seguir um modo de vida mais saudável. As projeções, porém, indicam que o número de brasileiros obesos deve aumentar em 20% até 2015 o que aponta para o sentido oposto da prevenção. Os alertas fazem parte do relatório Alimentos, nutrição, atividade física e a prevenção do câncer: uma perspectiva global, divulgado em fevereiro pelo Fundo Mundial de Pesquisa sobre Câncer.

Números

Os cânceres que mais cresceram em uma década

Homens 1996/2006

Cólon e Reto 5,3% 6,5%

Fígado 4,3% 5%

Vesícula biliar 1% 1,6%

Laringe 2,7% 3,3%

Cavidade oral 3,4% 4,2%

Encéfalo 4% 5%

Mulheres 1996/2006

Traqueia, brônquios e pulmão 7,1% 8,3%

Cólon e reto 6,7% 9,2%

Estômago 5,9% 6,1%

Vesícula Biliar 3,4% 3,8%

Pâncreas 3,1% 3,9%

Encéfalo 2,9% 4,4%

Cavidade oral 0,7% 1,2%