

A alimentação na prevenção do câncer



“A palavra chave para o câncer é a prevenção, temos que agir antes que ocorra uma mutação celular”, assim iniciou a palestra durante o Seminário de Biologia do Ifam com o médico gastroenterologista, Dr. [Sidney Chalub](#). O médico alerta para os perigos de uma alimentação desequilibrada. A palestra foi proferida durante o Seminário de Biologia do Instituto Federal do Amazonas ([Ifam](#)).

De acordo com o médico, a alimentação pode diminuir o risco de uma pessoa desenvolver o câncer. “Os hábitos e o estilo de vida adotado, podem determinar diferentes tipos de câncer”, afirma o médico.

Você sabia que 70% dos casos de câncer estão diretamente relacionados com nossos hábitos alimentares? Diversos estudos que mostram a relação entre o consumo de certos alimentos e o risco de câncer.

“Hoje o Amazonas é o campeão de nos casos de câncer no Brasil ,e os maiores atingidos são a população ribeirinha que utilizam muitos alimentos conservados com o sal ou então cozidos por um longo tempo em uma temperatura muito elevada”, afirma o médico

A prevenção inicia com uma boa alimentação. Farelo de trigo, rico em vitamina B6, pode reduzir o risco de câncer de pulmão pela metade. Azeite de oliva e suplementos de óleo de peixe protegem contra o câncer de mama. A ingestão de tomate e seus derivados diminui 35% dos riscos de câncer de próstata segundo estudo realizado na Universidade de Harvard. Além disso ,todas as pessoas acima dos 41 anos devem realizar exames periódicos de rastreamento.

O QUE É O CÂNCER

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado (maligno) de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (metástase) para outras regiões do corpo.

O processo de carcinogênese, ou desenvolvimento do câncer, ocorre lentamente. No primeiro estágio, células sofrem o efeito de agentes cancerígenos que alteram seus genes. No estágio de promoção, elas são transformadas em células cancerosas após o contínuo e longo contato com o agente cancerígeno. No estágio final, o estágio da progressão, ocorre a multiplicação celular descontrolada e irreversível. É quando surgem os primeiros sintomas.

O CAMINHO PARA A CURA

Atualmente uma abordagem bastante promissora é a nanomedicina, que consiste na manipulação de nanopartículas (moléculas 90 mil vezes menores do que a espessura de um fio de cabelo) para a entrega de fármacos apenas às células cancerosas.

O processo de carcinogênese, ou desenvolvimento do câncer, ocorre lentamente. No primeiro estágio, células sofrem o efeito de agentes cancerígenos que alteram seus genes. No estágio de promoção, elas são transformadas em células cancerosas após o contínuo e longo contato com o agente cancerígeno. No estágio final, o estágio da progressão, ocorre a multiplicação celular descontrolada e irreversível. É quando surgem os primeiros sintomas.

ALIMENTOS DE RISCO



Alguns alimentos se consumidos regularmente durante longos períodos de tempo, aumenta a probabilidade de desenvolver determinado tipo de câncer.

Segundo o medico, existem também os alimentos que contêm níveis significativos de agentes cancerígenos. Por exemplo, os nitritos (encontrados na cerveja, peixes e derivados) e nitratos usados para conservar alguns tipos de alimentos, como picles, salsichas e outros embutidos e alguns tipos de enlatados, se transformam em nitrosaminas que são formados quando as proteínas da comida reagem com os sais de nitrito no estômago.

Já os defumados e churrascos são impregnados pelo alcatrão proveniente da fumaça do carvão, o mesmo encontrado na fumaça do cigarro e que tem ação carcinogênica conhecida. Devido a isso, existe uma certa distância que deve ser respeitada entre o assado e a brasa.

Estudos recentes mostram que a temperatura e a quantidade consumida da bebida transformam esse hábito em um importante fator de risco para doença.