

Cuidados com alimentação podem ajudar a evitar câncer no intestino e no reto

A dieta dos prazeres à mesa pode ser uma ameaça à saúde se a escolha do cardápio não for bem diversificada no dia a dia. O alerta é do cirurgião oncologista Samuel Aguiar Júnior, diretor do Núcleo de Tumores Colorretais do Hospital A.C. Camargo, hospital referência no tratamento de câncer.

De acordo com o médico, embora não se possa fazer uma associação direta de casos de câncer de intestino com o **hábito alimentar**, existem evidências de que os riscos de se contrair a doença aumentam nos grupos populacionais onde é exagerado o consumo de carnes, principalmente das processadas, enquanto se deixa de lado as fibras vegetais, as frutas e as verduras.

O oncologista esclareceu que os experimentos com animais ainda não puderam esclarecer de maneira convincente qual o real impacto sobre a saúde a que estão sujeitas as pessoas que não abrem mão da carne em suas refeições. “[No entanto], existe evidência científica de que padrões em que há excesso de consumo de carne vermelha e excesso contrário de não consumir frutas e verduras aumentam o risco”.

Dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca) mostram que os casos de **câncer colorretal** (tumores encontrados no intestino grosso e no reto) têm, na maioria das vezes, tratamento e cura quando detectados no início. A doença aparece quase sempre em **pólipos** - lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso. A retirada desses pólipos é o procedimento correto para evitar que se transformem em tumores malignos.

A taxa estimada de incidência da doença divulgada pelo Inca em relação a este ano e também para 2013 oscila entre 14,23 e 26,19 novos casos a cada grupo de 100 mil homens e de 15,66 a 28,38 novos casos para as mulheres. As maiores incidências previstas concentram-se em duas localidades: São Paulo, com 26,19 casos a cada grupo de 100 mil homens e de 25,63 referente às mulheres, e no Rio Grande do Sul, onde foi estimado 25,38 em relação às mulheres e 23,04 novos casos para os homens.

Perguntado se a população japonesa, que segue à risca a culinária baseada em vegetais e peixes, estaria em vantagem no quesito saúde, o médico respondeu que, entre os japoneses, há alta incidência de câncer de estômago causada pelo consumo de alimentos armazenados em conservas e muito salgados. O ideal é a combinação de uma dieta balanceada com frutas, verduras, legumes de forma mais natural possível e até carne, aliado a exercícios físicos.

“A gente fala muito hoje de balanço energético. Mas há uma diferença entre o que você ingere e o que você gasta. Então você pode até ter uma dieta calórica, mas se você gastar muito, você, teoricamente, está compensado. Você pode ter uma dieta pouco calórica, mas se for sedentário, então, você não está protegido. São muitos fatores associados. Quando você associa a fumo, aí você tem uma bomba relógio maior. É muito difícil você identificar um fator único e isolado para câncer de intestino”.

HÁBITOS INFLUENCIAM MAIS QUE HEREDITARIEDADE

O médico salienta que alimentos inadequados, sedentarismo, excesso de álcool e tabagismo por um período prolongado contribuem para a pessoa vir a desenvolver a doença. A grande maioria dos casos surge em pessoas acima dos 50 anos. Apesar de mais raros, observa Samuel, há registro também entre os jovens e, sempre que isto ocorre, desconfia-se da possibilidade de ser um problema hereditário. A incidência, contudo, de fatores genéticos, herdados de pai para filho, por exemplo, responde por apenas 10% dos casos.

Até “o velho e bom chimarrão”, muito apreciado pelos habitantes do Sul do país, principalmente, entre os gaúchos, moradores de algumas regiões do Paraná e pelas populações da Argentina e do Uruguai, aparece como um fator de risco, mas para câncer de esôfago. No entanto, são só evidências que não estão relacionadas à erva e sim ao costume de se tomar a bebida muito quente. “Essa evidência, porém, não é tão forte assim”, diz o médico.

Fonte: Agência Brasil