



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Informativo Nutrição
Março Marinho

COMBATE **AO CÂNCER DE** **INTESTINO**





Você cuida da sua alimentação? Sabia que tudo o que você come e bebe reflete em sua saúde intestinal?

Para ressaltar esse assunto tão importante, no dia 27 de março celebra-se o **Dia Nacional de Combate ao Câncer de Intestino**. A campanha, que tem como cor de destaque o azul-marinho, visa conscientizar as pessoas a se prevenir contra o câncer de cólon e reto (ou colorretal), uma doença associada a maus hábitos alimentares.

Sabe-se que, no Brasil, esse tipo de câncer é o segundo mais frequente entre as mulheres e o terceiro mais comum entre os homens. Sintomas iniciais incluem diarreia, sangue nas fezes, dor abdominal e cansaço (também comuns a outros tipos de doença). Por isso, ao aparecerem esses sintomas, é necessário procurar um proctologista para descartar ou confirmar o diagnóstico. A boa notícia é que esse tipo de câncer se desenvolve de maneira lenta e pode ser rastreado (isto é, descoberto precocemente) por colonoscopias periódicas, apresentando, em seus estágios iniciais, 90% de chance de cura. Mesmo assim, não deixe de se cuidar!

Como se prevenir?

A prevenção está associada a:



Alimentar-se de maneira saudável



Ter um sono adequado



Não fumar



Evitar bebidas alcoólicas



Praticar atividades físicas regularmente



No entanto, os seguintes fatores aumentam o risco de desenvolver o câncer:



Consumo frequente de carnes vermelhas, carnes processadas (p. ex., salsicha, mortadela, linguiça, presunto, *bacon*, peito de peru, salame) e carnes expostas a calor intenso, como nos churrascos e nas frituras.



Hábito alimentar pobre em fibras (frutas, legumes e verduras).



Doenças inflamatórias intestinais: as formas severas dessas doenças são raras, mas, como são crônicas, podem aumentar o risco de câncer de cólon.



Excesso de peso corporal.



Fumo.



Álcool (sozinho, o consumo de bebidas alcoólicas já é um fator de risco importante; combinado com o fumo, esse risco se multiplica).



Sedentarismo.



Então, vamos praticar alguma atividade física diariamente (ou, pelo menos, na maior parte da semana) e manter o hábito de comer de maneira saudável?

Alimentação saudável é aquela composta principalmente por alimentos in natura e minimamente processados (como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, além de grãos e sementes), com o mínimo consumo de alimentos ultraprocessados.

A presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias comuns (como gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor) indica que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados. Exemplos: sorvete, molho industrializado, salgadinho de pacote, refrigerantes, hambúrguer, pizza, macarrão instantâneo, extrato pronto de carne ou frango, entre outros. É melhor evitá-los!

E não se esqueça de outra dica muito importante: beba bastante água!

REFERÊNCIAS

A. C. CAMARGO CANCER CENTER. **Câncer de cólon e reto**. 2020. Disponível em: https://www.accamargo.org.br/sites/default/files/2020-08/cartilha_colon_reto.pdf. Acesso em: 24 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer (INCA). **Cartilha de prevenção do câncer colorretal**: câncer de intestino. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/prevencao_cancer_colorretal_profissionais_saude.pdf. Acesso em: 24 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer (INCA). **Tipos de câncer**: câncer de intestino. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-intestino>. Acesso em: 24 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. 1. reimpr. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2014.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br