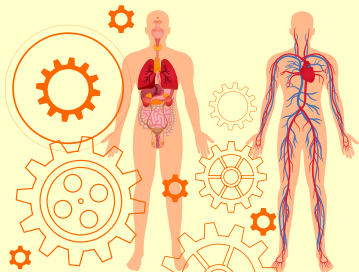


Alimentação X Câncer



O ser humano é como uma máquina, a qual funciona com várias engrenagens que dependem uma da outra, mas para que funcione adequadamente precisa de um combustível: nutrientes.

No interior do nosso organismo os órgãos trabalham retirando dos alimentos os nutrientes necessários para que o corpo funcione da forma correta, portanto tudo que comemos tem um importante papel na nossa saúde e quanto mais nutritiva for a alimentação mais combustível de qualidade estamos fornecendo para que o nosso corpo se mantenha saudável.

Nutrição

Nutrição pode ser definida como a ciência dos alimentos, dos nutrientes, sua ação-interação e equilíbrio relacionado à saúde e à doença, e o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares.



Dieta

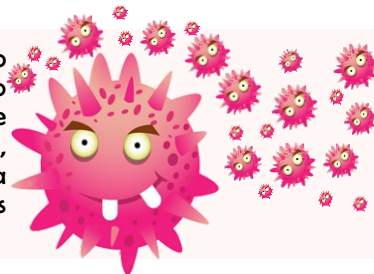
Dieta é o meio para garantir a correspondência entre a ingestão do alimento e sua composição de nutrientes, para manter suas funções no interior das células do corpo humano, em estado normal ou patológico.

Pode ser entendida ainda como estilo de vida, comportamento alimentar, equilíbrio na escolha de alimentos.



Câncer

O câncer é uma doença que se caracteriza por um estado oxidativo causado por acúmulo de radicais livres e processo inflamatório crônico. Esses processos inflamatórios junto com outros processos impedem que o corpo faça o processo natural de eliminação de células doentes (apoptose), fazendo assim com que as células doentes se multipliquem de forma desordenada, causando não somente o câncer, mas outras doenças crônicas não transmissíveis.



Quais são as causas?

O câncer pode ser genético, porém apenas cerca de 5 a 10% dos casos provem de herança genética.

Diariamente as células do nosso organismo sofrem um processo chamado divisão celular, é como se fosse um "copia e cola" das nossas células, que são sempre renovadas, esse é um processo complexo, vulnerável a erros e que pode sofrer influência de agentes externos, são por meio desses agentes que a maioria dos casos de câncer ocorrem.

APENAS 5 a 10 %
Herança Genética

80%
dos casos de câncer
estão ligados aos
fatores ambientais
modificáveis pelo homem



Má Alimentação

Produtos Químicos

Radiação

Sedentarismo

Cigarro

Álcool

Obesidade

Sendo a
dieta

responsável por
35%
de vários tipos
de câncer

Como a alimentação pode ajudar a combater o câncer?



Níveis desequilibrados de dieta e nutrição podem levar ao sobrepeso e obesidade, reduzir a resistência do organismo e causar processos inflamatórios e assim ambiente propício para o desenvolvimento dos mais diversos tipos de câncer. Por isso alguns alimentos, como os antioxidantes, têm ações quimiopreventivas, já outros tem responsabilidade no surgimento da doença.

Como o excesso de gordura corporal causa processos inflamatórios, aumentam cada vez mais as evidências de que maior teor de gordura corporal está ligada a muitos tipos de câncer, por conseqüência muitas das recomendações estão fortemente ligas ao controle de peso sobrepeso e obesidade.

Recomendações sobre prevenção do câncer



- Ter peso saudável
- Ser fisicamente ativo;
- Ter dieta rica em cereais integrais, vegetais, frutas e leguminosas;
- Limitar o consumo de fast food e alimentos processados ricos em gordura, amido e açúcares;
- Limitar o consumo de carne vermelha e processada
- Limitar o consumo de bebidas açucaradas;
- Limitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não usar suplementos para prevenção do câncer
- Para mães: amamentar o bebe sempre que não exista impedimentos
- Após o diagnóstico de câncer, se puder, seguir as orientações sobre a prevenção

Recomendações de peso saudável

Adultos } **IMC**
De 18,5 a 24,9 / Kg/m²

Mulheres } Circunferência da cintura
MENOR QUE 80cm

Garantir o peso saudável durante a infância e a adolescência, manter o peso o mais baixo possível dentro dos limites de normalidade ao longo da vida e evitar o ganho de peso durante a vida adulta.

Quais são os alimentos que corroboram com as orientações de prevenção?

- Frutas, verduras e legumes de todas as cores, quanto mais variedade de cores mais diversificada será a disponibilidade de nutrientes.
- Fontes antioxidantes com vitamina C que podem estar presente de forma pratica na alimentação são os alimentos cítricos: laranja, kiwi, acerola, repolho, pimentão, brócolis.
- Carotenóides, precursores da vitamina A, como licopeno tem propriedades antioxidantes e atuam como quimiopreventivos. São fontes carotenóides: tomate, mamão, goiaba, melancia, acerola, laranja, cenoura, batata doce, manga, damasco e frutas e vegetais verde escuros como por exemplo: espinafre, brócolis e couve.
- Alimentos ricos em Vitamina E: Amêndoa, avelã, castanha do Brasil, nozes, óleo de abacate, semente de girassol e ovos.
- Alimentos ricos em fibras: Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja em grão). Grãos, farelos e farinhas integrais como por exemplo: linhaça e aveia.
- Alimentos naturais e não industrializados. temperos naturais: aqueles colhidos da horta ou secos, porém sem adição de sal e realçadores químicos de sabor.

Acadêmica: Josiane Goularte Pinheiro
Orientadora: Ana Cláudia Lunelli Moro