

Conheça 7 hábitos que podem evitar o surgimento dos tumores

Atualmente, cerca de 8,2 milhões de pessoas morrem de câncer todos os anos no mundo, segundo dados do INCA (Instituto Nacional do Câncer). No Brasil, a estimativa é de que ocorreram quase 600 mil novos casos em 2016.

De acordo com o Traumatologista Especialista em Oncologia Ortopédica e cirurgia de sarcoma, coordenador de onco-ortopedia do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Marcelo Bragança, algumas atitudes podem evitar o surgimento de tumores. “Iniciar uma atividades física, se alimentar melhor e limitar o consumo de álcool aparecem na lista”, afirma o especialista.

1. Praticar exercícios físicos

Se uma pessoa pratica pelo menos 30 minutos de atividades físicas por dia, ela reduz a possibilidade de desenvolvimento de um câncer. “Isso acontece, pois as atividades colaboram para o equilíbrio dos hormônios, ajudam a manter o peso em uma faixa saudável e aumentam as defesas do organismo”, diz o médico.

2. Ter uma dieta pobre em gordura e carnes vermelhas

De acordo com um estudo da Universidade de Harvard, uma pessoa que ingere um bife de 140 gramas por dia tem 10% de chances de morrer de câncer. “Esse percentual se eleva caso se trate de carne processada, como hambúrguer, salsicha ou bacon”, explica Marcelo Bragança.

3. Combater a obesidade

De acordo com estudos, metade dos casos de câncer útero e de um tipo de câncer de esôfago é causada pela obesidade. A condição é tão perigosa que só perde para o tabaco.

4. Limitar o consumo de álcool

Pelo menos 7 tipos de câncer estão associados ao consumo de álcool: boca, garganta, laringe, esôfago, fígado, cólon, intestino e mama. Embora a doença surja com mais frequência em pessoas que apresentam um consumo exagerado, os tumores podem aparecer também naqueles que não bebem tanto.

5. Manter uma alimentação rica em fibras

Além de serem importantíssimas para o funcionamento intestinal, as fibras colaboram para a prevenção do câncer. Uma alimentação rica em fibras diminui o tempo que o alimento fica no intestino, diminuindo também o contato das substâncias cancerígenas com a mucosa intestinal.

6. Eliminar o tabaco

O tabaco é responsável por diversos tipos de câncer, como de pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga, colo de útero, estômago e fígado. Além disso, quem está ao lado do fumante também é prejudicado pelo fumo passivo. Para você ter uma ideia, a fumaça que sai da ponta do cigarro chega a ter 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que é inalada pelo fumante em si.

7. Proteger-se da exposição ao sol

Os raios ultravioletas são fortes causadores do câncer de pele dos tipos melanomas e não melanomas. Para pessoas com histórico familiar, essa influência pode ser ainda maior. “Deve-se evitar se expor ao sol entre as 10h e as 16h, aplique filtro solar com FPS no mínimo 15 e use chapéu, óculos escuros e outras barreiras físicas contra a luz solar”, finaliza Marcelo Bragança.

Dr Marcelo Bragança