

## 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***