



DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Previna-se contra o câncer: cuide da sua alimentação!

De acordo com diversos estudos, a grande maioria dos homens desconhece as medidas preventivas do câncer de próstata, mesmo aqueles que já foram submetidos a procedimentos como prostatectomia e biópsia de próstata. Além destes procedimentos, há uma necessidade em reforçar a mudança de hábitos de vida, tais como o controle de peso, redução ou reformulação da dieta alimentar, redução da ingestão de álcool, açúcar e sal. Existe uma associação desta doença com componentes dietéticos específicos, como o consumo excessivo de gorduras e carnes, sendo recomendada como fator de prevenção uma dieta com baixa quantidade de gordura saturada, rica em fibras, vegetais, frutas e grãos. Sabe-se que o tomate, brócolis, linhaça, goiaba, cenoura e couve-flor têm influência na prevenção do câncer de próstata. Inclusive, segundo estudos, a ingestão abundante de tomate parece reduzir em 35% os riscos de câncer de próstata, indicando que isso ocorre devido à presença de licopeno, substância antioxidante que repara danos às células pela ação de radicais livres. Diante disso, componentes dietéticos são agentes quimioprotetores efetivos, que reduzem o desenvolvimento de câncer por meio de diversos mecanismos em diferentes fases da carcinogênese.

Luiza Costa
Nutricionista



 **SUA**
saúde

Serviços Unificados de Atenção à Saúde