

Outubro Rosa: alimentos carcinogênicos

pt. 01

OUTUBRO
ROSA 

Iniciamos o Outubro Rosa, mês para estimular a participação da população no controle do câncer de mama. E desta vez vamos falar de alimentação. A alimentação e a nutrição inadequadas são classificadas como a segunda causa de câncer que pode ser prevenida. No Brasil, 35% das mortes são causadas por câncer, segundo informações do INCA (Instituto Nacional do Câncer). De acordo com estudo do Ministério da Saúde, o padrão alimentar no país mudou, e para pior, e os tipos de cânceres que se relacionam aos hábitos alimentares aparecem entre as seis primeiras causas de mortalidade da doença.



O perigo dos embutidos

Os alimentos embutidos quando consumidos em excesso, podem fornecer o tipo de ambiente em que uma célula cancerosa precisa para crescer, se multiplicar e se disseminar. Os embutidos (carnes processadas), como: presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru e blanquet de peru, podem aumentar a chance de desenvolver câncer, devido ao processo de salga, cura, fermentação, defumação e outros processos para realçar o sabor ou melhorar a preservação. As substâncias presentes na fumaça do processo de defumação, os conservantes (como os nitritos e os nitratos) e o sal podem provocar o surgimento de cânceres de estômago e de intestino (cólon e reto).

Atenção ao preparo dos alimentos

Elevadas temperaturas utilizadas no preparo das carnes, como no churrasco, têm sido desaconselhadas por produzir componentes carcinogênicos, pois o preparo de carnes pode acarretar a formação de substâncias tóxicas (aminas heterocíclicas, hidrocarbonetos policíclicos aromáticos e alcatrão) associadas a um maior risco de cânceres. Quando for consumir, opte pela carne cozida ou grelhada (por exemplo: feita na panela de pressão que não forma as crostas). A substância acrilamida, produzida quando alimentos ricos em carboidrato e pobres em proteína são submetidos a calor elevado, também é vilã. A reação começa aos 120°C e quanto maior a temperatura e o tempo de exposição mais acrilamida é produzida. Exemplo de alimento rico em acrilamida: batata frita!

Variedade e Equilíbrio

Escolha uma alimentação variada e baseada predominantemente em verduras, legumes e frutas, com a utilização mínima de alimentos processados e açúcares simples. Uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas e pobre em alimentos ultraprocessados, como aqueles prontos para consumo ou prontos para aquecer e bebidas açucaradas, pode prevenir de 3 a 4 milhões de novos casos de câncer a cada ano no mundo, segundo dados do INCA.

Fontes:

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos x Câncer: saiba identificar o vilão e o mocinho no seu prato. Blog da Saúde, 9 abr. 2013. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/promocao-da-saude/32180-alimentos-x-cancer-saiba-identificar-o-vilao-e-o-mocinho-no-seu-prato.html>>. Acesso em: 22 set. 2017.
2. INCA. Prevenção e fatores de risco: alimentação. Disponível em: <<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/cancer/site/prevencao-fatores-de-risco/alimentacao>>. Acesso em: 22 set. 2017.

