



# Dia Mundial da Saúde Digestiva:

Conheça alimentos que são aliados na prevenção ao câncer colorretal

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que para cada ano do biênio 2018/2019 sejam diagnosticados 36.360 novos casos de câncer colorretal no Brasil. Esse é o tipo de câncer do sistema digestivo com maior incidência no país. É o terceiro mais frequente em homens e o segundo entre as mulheres.

Em 29 de maio comemora-se o Dia Mundial da Saúde Digestiva. A proposta da data é desenvolver ações para sensibilizar a população e os profissionais de saúde sobre a importância do diagnóstico correto, tratamento precoce e adoção de um estilo de vida mais saudável.



**Antocianina:** presente na batata-doce roxa, repolho roxo, beterraba, rabanete, jabuticaba, mirtilo, ameixa, amora, açaí, uva, morango.



**Betacaroteno:** presente na cenoura, abóbora, manga, mamão, tangerina.



**Licopeno:** presente no tomate, melancia, goiaba, mamão, pitanga.



**Luteína:** presente na flor comestível da capuchinha, taioba, serralha, salsa, hortelã, agrião, rúcula.



**Zeaxantina:** presente no buriti, milho-verde, nectarina, pêsego, laranja, couve, abóbora.

Além de atuar na prevenção, esses alimentos têm efeito protetor nas diferentes fases da carcinogênese, desde a iniciação até a progressão do tumor.

**Bruna Moraes | Nutricionista | CRN10- 5192**

REFERÊNCIAS: INCA. Instituto Nacional do Câncer. Incidência de câncer no Brasil. Estimativa 2018. Disponível em: <http://www1.inca.gov.br/estimativa/2018/sintese-de-resultados-comentarios.asp>. Acesso em: 9 abr. 2019.

SHONDELMYERA, K.; KNIGHTB, R.; SANIVARAPUD, A.; Oginoe, S.; VANAMALAA, J. K. P. Ancient Thali Diet: Gut Microbiota, Immunity, and Health. Yale Journal of Biology and Medicine. v. 91, p.177-184, 2018.