



O que é o cancro?

O cancro, também designado por neoplasia maligna, abrange um grupo de doenças que envolvem o crescimento celular anormal, com potencial para invadir e espalhar-se para outras partes do corpo, além do local original.

O cancro é uma doença cuja origem se deve a vários fatores que interferem com a divisão celular. O tabaco, a alimentação não saudável ou nutricionalmente deficiente, o consumo excessivo de álcool, a exposição desprotegida e excessiva ao sol, a exposição a determinados metais, a radiação ionizante, alguns vírus e bactérias, determinadas hormonas, o sedentarismo, a obesidade, o envelhecimento e o desconhecimento do histórico de saúde familiar são alguns dos fatores externos e biológicos que podem originar o cancro, sendo que “dois em cada três tumores são causados por causas evitáveis”, como salienta a médica oncológica espanhola Paula J. Fonseca, autora do livro ‘Comer Para Vencer o Cancro’.

O processo de formação de um tumor não é imediato, uma vez que não é um simples cigarro ou um simples hambúrguer que vão provocar a doença, mas sim a exposição constante a estes fatores (como ser fumador há vários anos ou ter uma dieta altamente desequilibrada e rica em alimentos processados).

Para que uma célula normal dê origem a um tumor é necessário que passe por três fases: a iniciação, a promoção e a progressão.

De acordo com Magda Roma, o processo de iniciação dá-se quando existe uma transformação celular provocada pelos fatores de risco. Depois, ocorre a promoção, ou seja, o momento em que se verifica ou uma proliferação anormal de células ou uma diminuição da morte celular (apoptose) – este momento depende muito da ação dos fatores de risco, por isso é que é importante manter um estilo de vida saudável. Por fim, dá-se a progressão, fase em que se multiplicam as células anormais, originando as metástases.

O que fazer para prevenir o aparecimento do cancro?

- Não fume e evite ambientes frequentados por fumadores.



- Mantenha um peso saudável, de acordo com as medidas normais determinadas à sua idade e sexo.



- Faça, diariamente, entre 30 a 60 minutos de atividade física moderada, como por exemplo caminhar.



- Evite as refeições demasiado energéticas, com muito açúcar e gorduras e que não incluam fibra vegetal.

- Não coma mais de meio quilo de carne vermelha por semana. Evite as carnes processadas (fiambre, salsichas...).

- Limite a ingestão de álcool a um copo pequeno se for mulher e a dois se for homem.

- Ingira cinco porções de fruta e hortaliça, bem como cereais integrais e leguminosas.

- Limite o consumo de sal a 6 gramas diários. Evite as refeições preparadas e as conservas, ricas em sódio.

