

PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL

Estudo mostra que é possível diminuir a probabilidade de desenvolver a doença através do controle dos fatores de risco



Março - Mês de conscientização do câncer colorretal

Um novo estudo realizado pela America Cancer Society mostra que é possível diminuir a sua probabilidade de desenvolver câncer colorretal através do controle de fatores de risco como a má alimentação e o sedentarismo.

✓ Controle do peso

Ter sobrepeso ou obesidade aumenta o risco de câncer colorretal tanto em homens quanto em mulheres, mas a influência parece ser mais forte para o sexo masculino. O acúmulo de gordura abdominal (ou seja, uma cintura mais larga) também já foi relacionado com o câncer colorretal. Manter seu peso adequado e evitar o excesso de gorduras na região abdominal podem diminuir os riscos de desenvolvimento da doença.

✓ Prática de atividades físicas

Praticar mais atividades físicas reduz a probabilidade de desenvolvimento de câncer colorretal e pólipos. Realizar regularmente atividades moderadas (que tornam a sua respiração equivalente ao que seria quando você caminha de maneira rápida) diminui o risco, mas atividades mais intensivas podem trazer um benefício ainda maior. Aumentar a intensidade e a regularidade de atividades físicas pode diminuir o risco de desenvolver a doença.

✓ Alimentação adequada

No geral, dietas ricas em vegetais, frutas e grãos integrais (e com poucas carnes vermelhas e processadas) vêm sendo relacionadas com riscos menores de câncer colorretal, embora não esteja claro quais são exatamente os fatores relevantes. Diversos estudos encontraram uma relação entre carnes vermelhas (de boi, porco e cordeiro) ou carnes processadas (como cachorro-quente, salsichas e carnes de sanduíches) e um risco maior de desenvolvimento de câncer colorretal. Limitar o consumo de carnes vermelhas e carnes processadas e comer mais vegetais e frutas pode ajudar a diminuir o risco.

Nos últimos anos, estudos sugeriram que o consumo de fibras, especialmente das provenientes de grãos integrais, pode diminuir o risco de câncer colorretal. Ainda estão sendo realizadas pesquisas sobre isso.

✓ Controle do consumo de álcool

Diversos estudos encontraram um risco maior de câncer colorretal relacionado com o aumento no consumo de álcool, especialmente entre os homens. Evitar o consumo de álcool em excesso pode ajudar a diminuir o risco.

✓ Tabagismo

O fumo a longo prazo está relacionado com um maior risco de câncer colorretal, bem como com o desenvolvimento de outros tipos de câncer e problemas de saúde. Parar de fumar pode diminuir o risco de câncer colorretal e outros tipos da doença.

O estudo completo pode ser encontrado em inglês em:

<https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/colorectal-cancer-facts-and-figures/colorectal-cancer-facts-and-figures-2017-2019.pdf>