



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Coordenação da Rede de
Assistência Estudantil
(Coraes) - Proex

OUTUBRO ROSA

MÊS DE PREVENÇÃO **AO CÂNCER DE MAMA**



OUTUBRO ROSA

Outubro Rosa é um movimento popular internacionalmente conhecido. Seu nome remete à cor do laço rosa, símbolo mundial da luta contra o câncer de mama.

A campanha, comemorada no mundo inteiro e que estimula a participação de todos, começou nos Estados Unidos, onde vários estados realizavam ações isoladas para o combate ao câncer de mama, as quais foram posteriormente interligadas entre si.

Vamos conversar sobre o câncer de mama!

Essa é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente, outros não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticados e tratados no início.

Dentre as diversas categorias de câncer, o de mama é o mais incidente entre as mulheres (cerca de um milhão de novos casos por ano no mundo). No Brasil, ele é o mais prevalente no sexo feminino entre 40 e 69 anos, sendo a maior causa de morte por câncer entre as mulheres.

Fatores de risco

A etiologia do câncer de mama é multifatorial. Dentre os fatores relacionados a essa etiologia nas mulheres, podemos citar:

- envelhecimento;
- determinantes relacionados à vida reprodutiva da mulher;
- histórico familiar de câncer de mama;
- consumo de álcool;
- excesso de peso;
- sedentarismo; e
- exposição à radiação ionizante.

Estudos apontam que os fatores reprodutivos/hormonais podem contribuir em até 30% dos casos de câncer de mama. E sabe-se que o sedentarismo – juntamente com a obesidade e hábitos alimentares inadequados – pode aumentar esse risco em 40%.





Como diminuir o risco de desenvolver câncer de mama?

Os hábitos saudáveis (como alimentação adequada e balanceada, prática de atividades físicas e manutenção do peso corporal ideal) e a amamentação estão associados a um menor risco de desenvolver câncer de mama, ou seja, são fatores que podem evitar seu desenvolvimento. A nutrição também é capaz de modificar o processo carcinogênico em qualquer estágio, inclusive o metabolismo carcinogênico, a defesa celular e do hospedeiro, a diferenciação celular e o crescimento do tumor.

Câncer de mama e alimentação: consumo de verduras e frutas

Dietas baseadas no consumo de frutas, legumes, verduras e grãos integrais parecem atuar na prevenção e no controle, minimizando o impacto do acometimento por essa doença graças a seus muitos compostos fitoquímicos, que são excelentes agentes potencialmente anticancerígenos e encontrados com frequência nesses alimentos, criando um efeito protetor. O alto teor de fibras presente nesses alimentos também é associado ao menor risco de câncer.

No entanto, as carnes vermelhas, especialmente as processadas (p. ex., presunto, mortadela, salsicha, linguiça, salame, patê) estão vinculadas a causas de cânceres.

Além disso, estudos mostraram que o consumo do ômega 3 induziu à redução de tumores mamários, com o aumento de 60% nos níveis plasmáticos da proteína supressora de tumores, além de melhorar a eficácia dos fármacos utilizados para inibir o crescimento tumoral.

Ao longo da última década, existiu uma grande preocupação em relação aos efeitos da ingestão de soja em indivíduos com diagnóstico de câncer de mama. Com isso, a decisão de introduzir ou não deve ser baseada nas considerações que permeiam a nutrição funcional (como respeito à individualidade biológica), no caráter potencialmente alergênico desse alimento e na possibilidade de contaminação com resíduos e pesticidas.

Sobre os alimentos com possível poder protetor, citamos as brássicas (couve-flor, repolho, brócolis, couve-manteiga, couve-de-bruxelas, mostarda, nabo, agrião, rabanete e rúcula). Os produtos da hidrólise dos glicosinolatos presentes nelas podem prevenir o câncer induzindo vias de eliminação de metabólitos carcinogênicos, antes que eles sejam capazes de danificar o DNA, ou ainda alterando vias de sinalização, prevenindo a transformação de células saudáveis em carcinogênicas.

Em resumo, **as seguintes mudanças no estilo de vida e nas escolhas alimentares são importantes ações preventivas:**

- Consuma, diariamente, um mínimo de 5 porções de frutas e vegetais variados, preferencialmente os ricos em nutrientes que podem prevenir o câncer: os amarelo-laranjados e vermelhos, as frutas cítricas, os folhosos de cor verde-escura e crucíferos (brócolis, couve-flor, repolho, rabanete, couve-de-bruxelas, couve-manteiga);
- Escolha alimentos naturais e integrais com o mínimo de processamento industrial;
- Inclua no cardápio diário: leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilhas e ervilhas), sementes e cereais integrais (trigo, aveia, linhaça, arroz integral);
- Consuma refeições que contenham carnes magras;
- Limite o consumo de gorduras, principalmente as de origem animal. Escolha óleos vegetais saudáveis, como o azeite extravirgem;
- Reduza o consumo de produtos cárneos salgados, curados, defumados e de churrasco, pois a presença de substâncias como nitrito e nitrato está relacionada a um maior risco de desenvolvimento de câncer;
- Reduza o consumo de sal. Escolha temperos naturais, como alho, cebola, gersal (condimento preparado com sal e gergelim), ervas aromáticas e especiarias naturais, frescas ou secas (tomilho, manjeriço, coentro, hortelã, erva-doce, cominho, pimentas, *curry*, entre outras);
- Evite ou limite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Controle e mantenha o seu peso corporal, sendo fisicamente ativo.



A associação de cuidados nutricionais e a avaliação médica de rotina preventiva podem atuar de maneira muito positiva na prevenção e identificação precoces do câncer. **Cuide-se!**

REFERÊNCIAS

ANJOS, J.C.; HOFELMANN, D.A. Consumo alimentar e câncer de mama em mulheres de Joinville: um estudo caso-controle. **Revista Brasileira de Cancerologia**. 57(2): 177-187, 2011.

ASSOCIAÇÃO Brasileira de Nutrição (ASBRAN). **Nutrição:** forte aliada na campanha Outubro Rosa. 2017. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/nutricao-forte-aliada-na-campanha-outubro-rosa>. Acesso em: out. 2021.

INSTITUTO Ana Paula Pujol. **Nutrição e câncer de mama**. 2019. Disponível em: <https://institutoanapaulapujol.com.br/iappmais/nutricao-e-cancer-de-mama/>. Acesso em: out. 2021.

MINISTÉRIO da Saúde. **Câncer de mama:** vamos falar sobre isso? Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). 6. ed. revisada e atualizada. Rio de Janeiro-RJ, 2021. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/cartilha-mama-6-edicao-2021_1.pdf. Acesso em: out. 2021.

QUALITY Refeições. **Outubro rosa:** aspectos nutricionais e prevenção do câncer de mama. Disponível em: <https://www.qualityrefeicoes.com.br/espaco-quality/151/outubro-rosa-aspectos-nutricionais-e-prevencao-do-cancer-de-mama>. Acesso em: out. 2021.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br