

Reduza o consumo de carne vermelha e de processadas

Prevenir o câncer, em muitos casos, inclui fazer adequações na alimentação. Um cardápio com excesso de carnes processadas – como presunto, salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela, peito de peru, blanquet de peru – e de carne vermelha favorece o desenvolvimento da doença. O consumo desses produtos, portanto, deve ser evitado, no caso de carnes processadas, e limitado, com relação às carnes vermelhas.

As carnes processadas são comumente usadas em sanduíches, salgados, pizzas e outras preparações rápidas. O problema é que as substâncias presentes na fumaça do processo de defumação, os conservantes e o sal podem provocar o surgimento de cânceres de estômago e intestino (cólon e reto). Uma boa opção é substituir esses alimentos por queijos brancos, saladas e pastas preparadas com grãos (como grão-de-bico) ou vegetais (como berinjela).



No caso da carne vermelha, seu consumo em grandes quantidades facilita o desenvolvimento de câncer no intestino (cólon e reto). Isso se deve às grandes quantidades de ferro heme, nutriente essencial ao corpo presente em alimentos de origem animal, mas que, em excesso, pode ter efeito tóxico sobre as células. O recomendado é um limite de 500 gramas de carne cozida por semana.

Atenção também à forma de preparo: carnes grelhadas, fritas ou preparadas como churrasco podem aumentar a chance de desenvolver câncer. As temperaturas muito elevadas e a fumaça formam compostos químicos que são cancerígenos e aderem à superfície do alimento. Prefira receitas assadas, cozidas e ensopadas.

Fonte: Portal do INCA



DICA DE BEM-ESTAR

Duas dicas de produções para assistir na Netflix, enviadas por Alessandra Trindade, da Secretaria-Executiva da Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CONICQ).



Wild Wild Country: a minissérie documental em seis episódios gira em torno do guru indiano Osho e seus seguidores, que constroem a cidade utópica de Rajneeshpuram em um rancho no interior do Oregon, nos Estados Unidos, nos anos 80. O conflito com os moradores locais logo vira um escândalo nacional, que envolve uma investigação pelo FBI e a prisão de líderes e membros da seita.



2020 Nunca Mais: a cômica retrospectiva do último ano tem a assinatura dos criadores de *Black Mirror* e nomes como Samuel L. Jackson, Hugh Grant e Lisa Kudrow no elenco. O documentário ficcional alterna imagens de eventos reais, como a pandemia, e “depoimentos” de personagens como um professor de História intolerante e uma assessora da Casa Branca.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **IRMÃOS**.



TEMA: **EQUIPE DO INCA**. Foto enviada por **Bernardo Calaça**, técnico de Enfermagem do CTI Pediátrico, com parte da equipe do setor.