

Atenção ao consumo de adoçantes artificiais

Reduzir o consumo de adoçante artificial no seu dia a dia pode trazer muitos benefícios à saúde. O uso excessivo da substância na alimentação é capaz de provocar efeitos agudos adversos como dor de cabeça, mal-estar e alterações de humor.

Embora não haja evidências conclusivas sobre seu efeito no risco de desenvolvimento de câncer, estudos apontam que alimentos e bebidas com adoçantes de baixa caloria podem contribuir com o excesso de peso corporal. Esse é um fator que tem associação direta com, ao menos, 15 tipos de tumores.

Para garantir hábitos alimentares mais saudáveis, a recomendação é evitar qualquer tipo de adoçante artificial, e isso inclui diminuir o consumo de ultraprocessados. A substância pode estar na composição inclusive de alimentos que não são considerados *light* ou *diet*. É importante ficar atento aos rótulos.



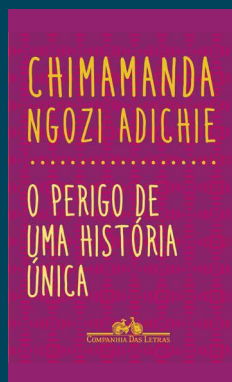
Outra dica é valorizar o sabor dos alimentos e utilizar pouco açúcar ao adoçar as receitas. Uma boa opção para bolos caseiros, por exemplo, são as uvas passas. No caso do café e dos sucos de frutas, experimente tomá-los ao natural. Dê preferência às frutas da época, pois costumam estar mais doces naturalmente.

Fonte: Portal do INCA



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!



Dica enviada pela enfermeira Bianca Ribeiro Sales, chefe da Divisão de Enfermagem do HC IV: o livro *O perigo de uma história única*, de Chimamanda Ngozi Adichie.

A obra é uma adaptação de uma palestra de Chimamanda na série de conferências *TED Talk*, em 2009, em que a autora reconta algumas passagens pessoais e reflete sobre como formamos nosso conhecimento pelas histórias que escutamos. Segundo ela, ouvir

somente uma versão é uma experiência limitadora.

A escritora nigeriana, que assina livros de sucesso como *Hibisco Roxo*, *Meio Sol Amarelo* e *Americanah*, debate os problemas causados por estereótipos que permeiam a literatura e defende que as narrativas tragam mais diversidade para retratar a complexidade dos indivíduos e da sociedade.

“Em tempos de crise, que nós possamos ter mais empatia e compaixão com a história de outras pessoas”, observou Bianca.



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 **AVÓS**.



TEMA: GATOS

Foto de Kiko e Yuki, enviada pela médica Shirley Burburan, da Área de Ensino Médico. Os gatinhos têm um perfil próprio no Instagram (@kiko_yuki)