



Debate incentivou a boa alimentação e a prática de exercícios físicos



Os riscos da obesidade e do sedentarismo foram destaques no debate

Médico da Unidade Técnica de Exposição Ocupacional, Ambiental e Câncer, Ronaldo Correa informou que, nos últimos anos, a prevalência de obesidade vem aumentando, o que gera um impacto em certos tipos de câncer. “Segundo o Instituto, aproximadamente 15 mil dos 596 mil novos casos estimados para 2016 estarão associados ao sobrepeso e à obesidade. Esse cenário diz para os responsáveis pela saúde pública que alguma intervenção deve ser feita”, destacou.

A nutricionista Maria Eduardo Melo, da Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer, alertou para o fato de o brasileiro estar abandonando gradualmente os alimentos *in natura* e os substituindo pelos processados, ultraprocessados e hiperpalatáveis, que são prontos para comer e hipercalóricos mesmo em pequenas quantidades. “O aumento da venda desses produtos cresce 2% ao ano”, revelou Maria Eduarda. “Há evidências claras do impacto desses alimentos na obesidade infantil e na vida adulta”, completou.

O médico Carlos José Coelho de Andrade, chefe da Divisão Clínica do HC I, afirmou que o combate ao excesso de peso também é importante para o tratamento do câncer, não somente para a prevenção. “Se a pessoa se comportar com o mesmo estilo de vida [má alimentação, sem exercícios físicos] é como se ele jogasse fora os benefícios ganhos com a quimioterapia”, explicou. “A OMS [Organização Mundial da Saúde] estima que mais de 3 milhões de pessoas morrem por ano, no mundo, por conta da inatividade física”, ressaltou Andrade.

O especialista em medicina do exercício e do esporte João Felipe Cabral de Franca explicou que a atividade física, em termos oncológicos, atua na prevenção primária (antes da doença) e secundária (no tratamento). Em média, de acordo com a OMS, 30 minutos de exercício moderado, cinco vezes por semana, seriam suficientes para se garantir ganhos à saúde. Mas o ideal é que cada pessoa tenha uma prescrição médica para adequar o treino.

O ultramaratonista Marcio Villar pesava 96 kg no final de 2002, quando decidiu mudar de vida e passou a correr. Hoje, 13 anos depois, acumula recordes e palestra em todo o Brasil sobre como sair do sedentarismo. Questionado acerca de dicas para aqueles que querem ter uma vida mais ativa, Villar disse que o fundamental é fazer aquilo que se ama. “Do contrário, encontram-se desculpas para não fazer atividade física”, afirmou. Ele já correu 509 quilômetros na Amazônia, 705 em montanha, e também corre em favor do INCA, arrecadando doações de alimentos, há sete anos. Ele vê nisso mais uma motivação, mas há outra. “Se eu não gostar de mim, ninguém vai gostar”, brincou.

Apesar do reconhecimento da importância das atitudes saudáveis de cada um, o médico Ronaldo Correa lembrou que é um erro pensar apenas na mudança individual para resolver o problema. “São necessárias políticas públicas que melhorem o meio ambiente e o acesso a determinados alimentos”, explicou.

“São necessárias políticas públicas que melhorem o meio ambiente e o acesso a determinados alimentos”
Ronaldo Correa, médico do INCA

Mais participantes

O debate foi moderado pela jornalista do jornal Extra Flavia Junqueira. Também participaram do evento o presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria, Eduardo da Silva Vaz; o presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro, Ricardo Mourille Rocha; a presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia, Flávia Lucia Conceição; o presidente da Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica, Nivaldo Barroso de Pinho; e a vice-presidente da Sociedade Brasileira de Oncologia Pediátrica, Teresa Cristina Cardoso Fonseca.

O evento, realizado em parceria com o Extra, teve transmissão ao vivo pela Rede Rute e pela página do jornal no Facebook. Foram mais de 130 mil pessoas alcançadas, 1.000 comentários e 2.500 curtidas. O auditório Moacyr Santos Silva, no prédio-sede do Instituto, foi o local do debate.