

Brasileiros estão ingerindo menos de um terço dos alimentos recomendados na prevenção do câncer

O Fundo Mundial para Pesquisa contra o Câncer (WCRF, na sigla em inglês) e o INCA estimam que se cada brasileiro consumisse, no mínimo, 400 gramas de frutas, legumes e verduras diariamente, deixariam de ocorrer um em cada três casos de câncer de cavidade oral (boca, faringe e laringe), um em cada três de câncer de pulmão e um em cada quatro de câncer de estômago. Mas essa está longe de ser a realidade do país, como revela o módulo *Consumo Alimentar Individual* da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), divulgada pelo IBGE no final de julho.

De acordo com o estudo, o consumo diário de frutas, legumes e verduras, no Brasil, é de apenas 126,4 gramas, menos de um terço dos 400 gramas mínimos recomendados para prevenir o câncer. E o nutricionista Fábio Gomes, da Área de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA, aponta outro dado preocupante da POF: a presença de 523 gramas de carne vermelha na mesa dos brasileiros toda semana. "Segundo as informações de consumo alimentar individual, 7% dos casos de câncer de cólon e reto (intestino grosso) poderiam ser evitados se a média de consumo semanal de carne vermelha fosse inferior a 500 gramas", afirma.

O relatório Políticas e Ações para a Prevenção do Câncer no Brasil, do INCA, aponta que a combinação de alimentação saudável e atividade física é capaz de prevenir 63% dos casos de câncer de boca, faringe e laringe, além de 60% das neoplasias de esôfago e 52% de endométrio. Segundo o documento, as carnes salgadas e processadas – incluindo peixes e aves – também deveriam ser evitadas, para prevenir o surgimento de cânceres de estômago, cólon e reto, que estão entre os cinco mais incidentes na população brasileira. A POF indica que os brasileiros consomem, por semana, cerca de 100 gramas dessas carnes.

Alimentos de pequeno volume também preocupam

Ainda de acordo com o INCA, o alto teor calórico em alimentos de pequeno volume, como biscoitos, e a ingestão em demasia de bebidas açucaradas, a exemplo de refrigerantes e refrescos artificiais, estão diretamente ligados ao ganho de peso e à propensão à obesidade. Esses problemas, por sua vez, aumentam o risco dos cânceres de endométrio (29%), esôfago (23%), pâncreas (18%), mama (14%), vesícula biliar (10%), rim (13%) e cólon e reto (5%).



Fábio Gomes alerta que a média de consumo semanal de carne vermelha deve ser inferior a 500 gramas

Os maus hábitos alimentares ganham dimensões maiores no âmbito coletivo. Segundo Fábio Gomes, uma família de quatro pessoas consome semanalmente um quilo e meio de guloseimas e quase sete litros de refrigerantes e refrescos adoçados. "Exemplos como esse têm contribuído de modo relevante para as estatísticas de excesso de peso, que hoje já afeta metade da população adulta, um terço das crianças e um quinto dos adolescentes brasileiros", diz o nutricionista.

O diretor-geral do INCA, Luiz Antonio Santini, relaciona a má alimentação aos custos do Sistema Único de Saúde (SUS). "Em 2010, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, somada à atividade física regular e ao peso corporal adequado, teria poupado, no mínimo, R\$ 84 milhões em gastos do SUS", informa.

De acordo com as estimativas do INCA, só até o final de 2011 quase meio milhão de pessoas deverão receber o diagnóstico de câncer no Brasil. As mulheres são maioria, com cerca de 253 mil casos (52%), contra 236 mil estimados para os homens (48%).

O INCA quer conhecer você e publicar o que você quer ler.

Sugira um assunto para este e outros meios de comunicação interna do INCA. É fácil: basta escrever para comunicacao@inca.gov.br.

Se preferir, você pode entrar em contato com a Comunicação pelos telefones 3207-5963/5962. Participe!