

## OUTUBRO ROSA: ENTENDA A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PREVENIR O CÂNCER DE MAMA

Outubro chega vestido de rosa em todo o mundo. Durante todo o mês, o movimento conhecido como "Outubro Rosa" lança diversas ações e programas para a conscientização e cuidados com a saúde, em relação ao câncer de mama, doença que atualmente mais incide na população feminina brasileira. A boa notícia é que, nesses casos, prevenir ainda é melhor do que remediar e mudanças de hábitos e uma alimentação saudável são essenciais nesse combate à vida!

O Outubro Rosa é um movimento realizado mundialmente que busca a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de mama, que atualmente é considerado o tipo mais comum entre as mulheres no mundo e também no Brasil, seguido do câncer de pele não melanoma.

Questões como obesidade, principalmente após a menopausa; sedentarismo (não fazer exercícios); sobrepeso, além do consumo excessivo de bebidas alcoólicas, são ações que precisam ser evitadas. Em contrapartida, os cuidados com a amamentação correta, prática de atividades físicas e manutenção do peso corporal são fatores de proteção e estão associados a um menor risco de desenvolver a doença.

Alimentos naturais como frutas e verduras, que possuem fibras, vitaminas, minerais e diversos fitoquímicos podem auxiliar no combate aos radicais livres, protegendo o DNA. É importante consumir esses alimentos todos os dias.

Por outro lado, o consumo regular de alimentos gordurosos, como salgados e enlatados, embutidos, por exemplo, pode favorecer o aparecimento da doença. Deve-se evitar frituras, carnes com gordura aparente e embutidos, como linguiças, salsichas, salames, presuntos, por exemplo, entre outros.

Confira alguns alimentos que podem auxiliar na prevenção do Câncer de Mama:

**Framboesa e Amora** – são frutas que contêm antocianinas que retardam o crescimento de células pré-malignas.

**Romã** – contém ácido elágico, um antioxidante que ajuda a inibir a enzima aromatase, que é responsável pela produção de estrogênio e fundamental para o surgimento de células cancerígenas.

**Melancia, Morango e Tomate** – são frutas ricas em licopeno que protege as células do nosso organismo contra os radicais livres, além de ser também responsável por estimular o sistema imunológico.

**Uva** – rica em flavonoides que podem retardar o crescimento de células malignas no organismo.

**Cenoura** – a cenoura é rica em carotenoides, que atuam no combate aos radicais livres.

**Acerola, abóbora e manga** também são outras boas fontes desse nutriente.

**Brócolis** – contém sulforafano, molécula capaz de aumentar o número de enzimas protetoras presentes no tecido mamário.

**Soja** – Rica em fitoestrógenos que atuam como protetores contra o câncer de mama.

#### **Outros alimentos**

Ervas e especiarias: **pimentapreta, curry, salsa, manjeriço, orégano e açafrão** são ricos em antioxidantes que possuem ação anti-inflamatória, auxiliando na prevenção do câncer de mama.

**Chá-verde** – contém antioxidantes chamados catequinas, que podem ajudar a prevenir o câncer.

**Linhaça** – é fonte de lignana, um fitoestrógeno de ação relacionada à prevenção de câncer de mama.

**Cogumelos** – Contém antioxidantes que auxiliam na prevenção da doença.

**Azeite de oliva, abacate e castanhas** são gorduras boas com propriedades anticancerígenas.

Renata Consentino  
Nutricionista CRN nº 6916  
Secretaria de Saúde  
Prefeitura Municipal de Andirá