



Pense Rosa

Acreditar

Lutar

Vencer

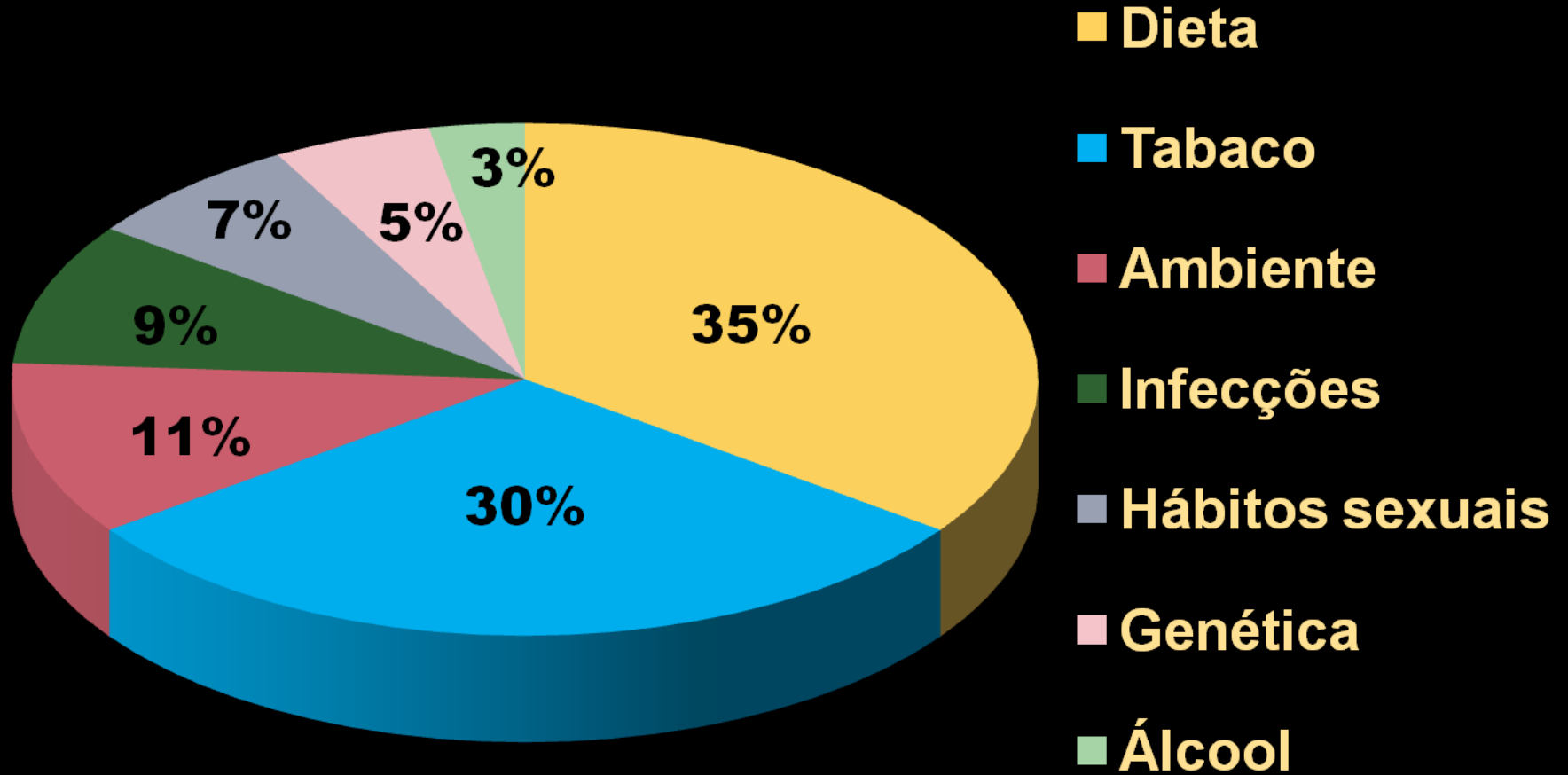
A importância da nutrição na prevenção e no tratamento do câncer de mama

Helena Sampaio



Considerações Iniciais

Causas do câncer



- Estudos mostram forte correlação entre Nutrição e Câncer
 - ✓ estado nutricional
 - ✓ dieta
- World Cancer Research Fund
 - ✓ 1997; 2007; 2017
 - ✓ Mama: 2010; 2014; 2017

CANCER PREVENTION & SURVIVAL

Summary of global evidence on
diet, weight, physical activity &
what **increases** or **decreases**
your risk of cancer

September 2017 edition



SUMÁRIO EXECUTIVO

Políticas e Ações para Prevenção do Câncer no Brasil

Alimentação, Nutrição
e Atividade Física

3ª reimpressão



- Há poucas conclusões definitivas sobre a relação da nutrição com o câncer de mama
- Há uma grande lista de aspectos da nutrição que ainda não são conclusivos em relação ao câncer de mama
- Aqui serão destacados os aspectos da relação da nutrição com o câncer independente do sítio anatômico



***Estado nutricional de risco
para câncer***

Excesso de Peso

Sobrepeso e Obesidade



Excesso de Peso

Sobrepeso e Obesidade

- **IMC = peso (Kg) ÷ altura (m)²**
- ✓ **Sobrepeso = IMC 25,00 – 29,99**
- ✓ **Obesidade = IMC 30,00 ou mais**
- **Cânceres associados ao excesso de peso**
- **Mama (pós-menopausa), Cólon-retos, Esôfago, Estômago, Fígado, Vesícula, Pâncreas, Rim, Ovário, Endométrio, Próstata**

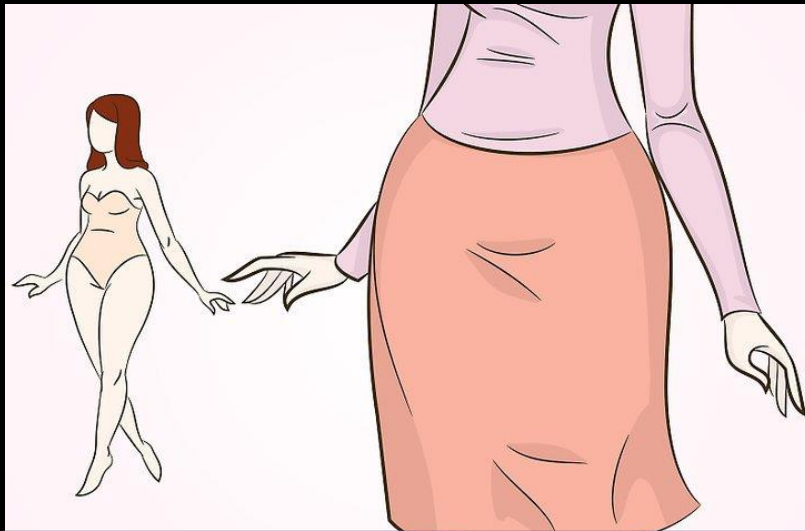
- **Câncer de mama – Pré-menopausa**
 - ✓ Há uma provável redução do risco com o aumento do IMC
 - ✓ Ainda não se conseguiu determinar com certeza porque isto ocorre

- **Recomendação para redução de risco**
 - ✓ **Manter o peso saudável ou o mais saudável possível**
 - ✓ **Evitar ganhar mais do que 5 Kg na vida adulta**

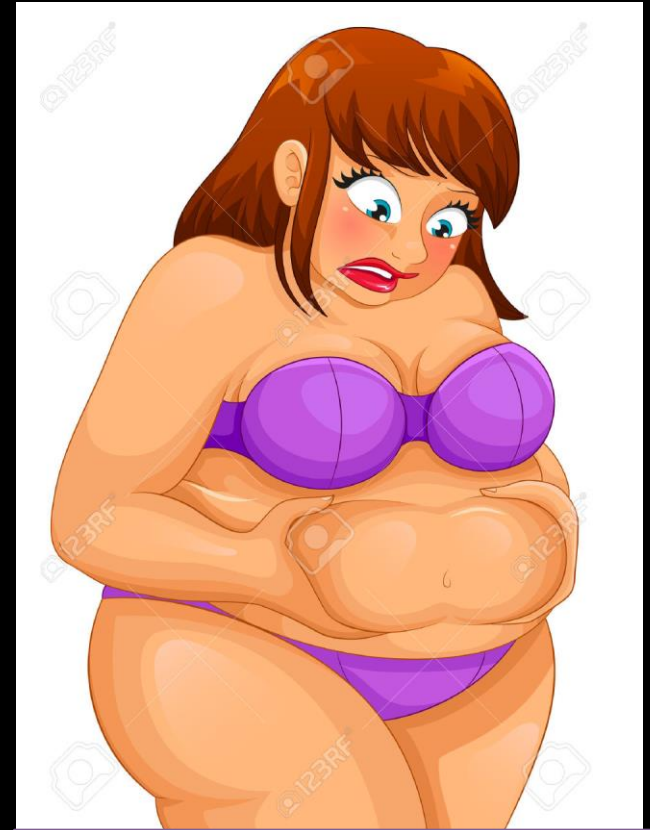
Excesso de Gordura Abdominal

- **Circunferência da Cintura**

✓ > 88cm



Forma pera



Forma maçã

- **Recomendação para redução de risco**

- ✓ **Dieta equilibrada, com controle de excesso de calorias**

- ✓ **Atividade física**

- **Mínimo:
30 minutos/dia**





***Dieta equilibrada contra o
câncer***

- **Evitar alimentos e bebidas que levem ao ganho de peso**
 - ✓ **Consumir raramente alimentos altos em calorias, como alimentos gordurosos, fast foods, doces e alimentos adoçados com açúcar**
 - ✓ **Evitar bebidas adoçadas com açúcar**
- **Exceção: castanhas são altas em calorias mas não são associadas ao risco de câncer**

- **Reduzir o consumo de carne vermelha e não consumir carnes processadas**
- ✓ **Carne vermelha: até 500g/semana**
- ✓ **Eliminar: salsichas, linguiças, presunto, salame e carnes salgadas e defumadas em geral**

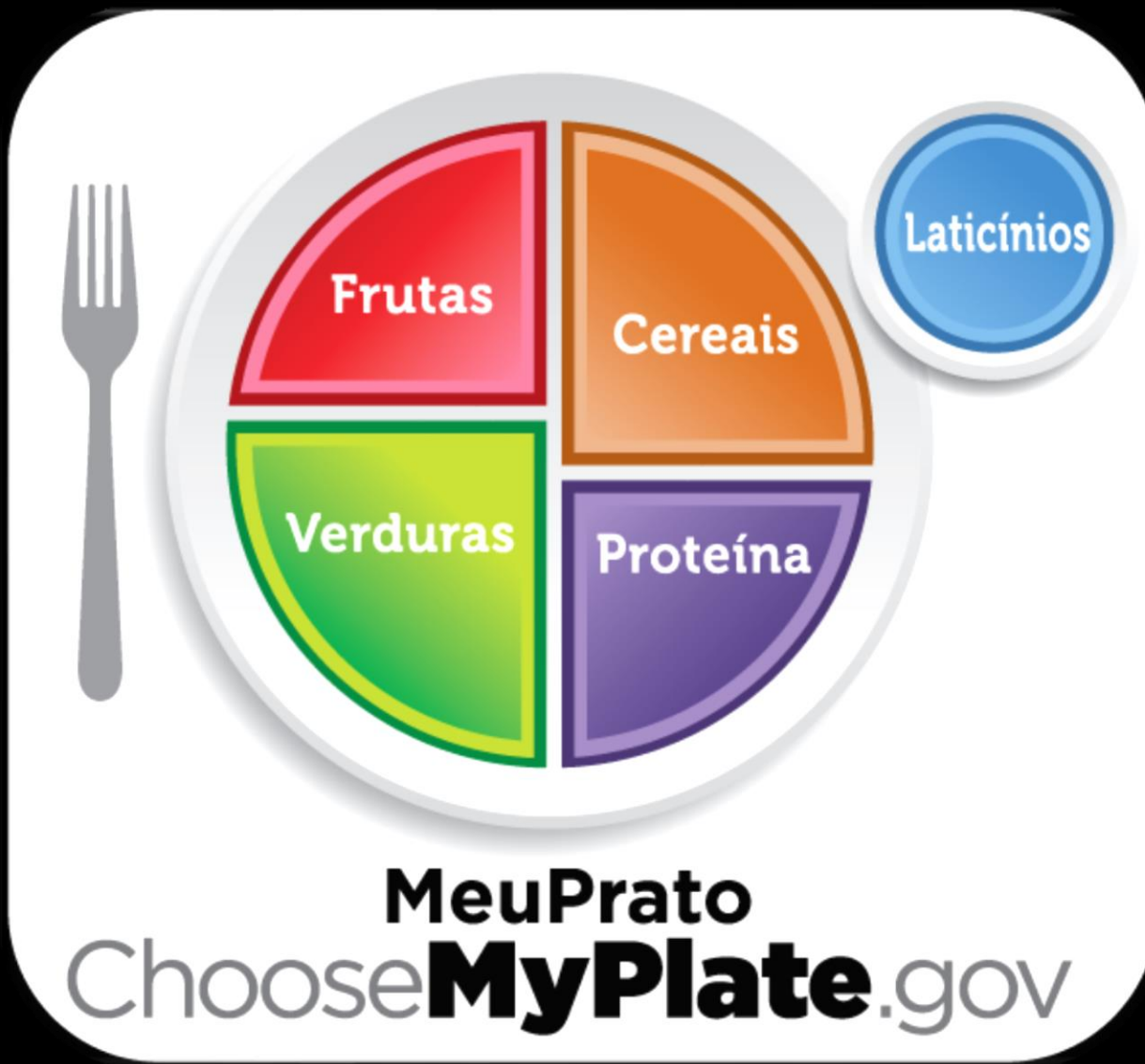
- **Reduzir o consumo de sal**
 - ✓ **Não consumir alimentos conservados em sal**
 - ✓ **Não adicionar sal nas preparações à mesa**
 - ✓ **Reduzir o consumo de sal para menos de 6g/dia**
 - **Exemplo:** família de 5 pessoas = 30g/dia
1kg de sal = vai durar mais de 1 mês

- **Não consumir bebidas alcoólicas**
- ✓ **Tentar eliminar o hábito de consumo de bebidas alcoólicas**
- ✓ **Se não conseguir, não ultrapassar, por dia:**
 - **1 taça de vinho ou**
 - **1 lata de cerveja ou**
 - **1 dose de bebida destilada (45ml)**



- Consumir mais alimentos de origem vegetal, principalmente frutas, verduras e legumes
 - ✓ Consumir 400g de frutas + verduras e legumes por dia (não amiláceos)
 - ✓ Preferir alimentos vegetais (cereais) integrais





- **Outras orientações**

- ✓ **Amamentar os filhos exclusivamente até 6 meses e continuar depois até a rotina de desmame**
- ✓ **Não utilizar suplementos de vitaminas e minerais, exceto em caso de carência diagnosticada**
- ✓ **Quem já teve a doença, deve seguir todas as orientações preventivas a fim de evitar recidiva da doença**

- **Na vigência do tratamento**
 - ✓ **Condutas individualizadas**
 - ✓ **Garantir peso saudável, se necessário com o uso de suplementos**
 - ✓ **Introdução ou restrição de alimentos para controle dos sintomas do tratamento:**
 - falta de apetite, náuseas, vômitos,**
 - diarréia, prisão de ventre,**
 - dor e/ou dificuldade para engolir**

- **Alguns exemplos de conduta**
 - ✓ **Evitar líquido durante refeição**
 - ✓ **Adaptação de horários**
 - ✓ **Uso de cubos de gelo, alimentos salgados e ácidos**
 - ✓ **Balas de menta ou limão**
 - ✓ **Controle de alimentos laxantes ou constipantes**

- **Alguns exemplos de conduta**
 - ✓ **Uso de condimentos (não picantes)**
 - ✓ **Modificação de consistência**
 - ✓ **Avaliar tolerância a quentes, gelados, bebidas com cafeína ou cola, lactose e sacarose**
 - ✓ **Cuidado com os aspectos de higiene e segurança dos alimentos**

Uso de Suplementos

**Calóricos
e/ou Proteicos**

Glutamina

Probióticos

Fibras

Espessantes

Específicos



Considerações Finais

- **Fatores associados ao câncer de mama de forma convincente ou provável:**

- ✓ **1) Proteção:**

- ✓ **Atividade física**
- ✓ **Amamentação**

- ✓ **2) Risco:**

- ✓ **Excesso de peso e de gordura abdominal**
- ✓ **Consumo de bebidas alcoólicas**



Pense Rosa

Acreditar

Lutar

Vencer

10 regras de ouro a serem seguidas na luta contra o câncer

- ✓ 1) **Peso saudável**
- ✓ 2) **Atividade física**
- ✓ 3) **Amamentação**
- ✓ 4) **Evitar bebida alcoólica**
- ✓ 5) **Evitar alimentos e bebidas que levem ao ganho de peso**

- ✓ 6) Reduzir o consumo de carne vermelha e não consumir carnes processadas
- ✓ 7) Reduzir sal
- ✓ 8) Consumir mais alimentos vegetais
- ✓ 9) Não usar suplementos de vitaminas e minerais
- ✓ 10) Quem já teve câncer deve seguir todas estas orientações para prevenir recidiva

OUTUBRO *Rosa*

O POVO online



Laboratório de Nutrição em Doenças Crônicas

E-mail: nutrindo@uece.br

Site: www.uece.br/nutrindo