

## Alimentação para evitar o cancro

1

Nestes últimos anos, têm-se juntado cada vez mais informações a propósito das relações entre alimentação e cancro. Ainda não se pode falar de um regime que impeça o cancro, até porque nem todas as formas de cancro dependem da alimentação, mas já estamos em condições de apontar um conjunto de medidas alimentares com valor reconhecido.

Vale a pena não ser gordo // Não sabemos ainda se o excesso alimentar é cancerígeno em si ou se o é porque se rompem certos equilíbrios ou porque se come mais de certas coisas que fazem mal

1/5

De qualquer maneira, a incidência geral de cancro é maior nos gordos do que nas pessoas com peso correcto. Por isso, vale a pena vigiar o peso e comer apenas o suficiente, sem se deixar engrudar.

Cortar nas gorduras // Há grande relação entre consumo elevado de gorduras e certos cânceros, nomeadamente de peito, cólon, próstata e pâncreas.

1/5

Deve ser feito um grande esforço para consumir menos, ou muito menos, óleos e gorduras, sejam ou não saturadas, e para limpar com cuidado as carnes e peixes mais gordos.

Não há vantagem em deixar de consumir gorduras, até porque elas são indispensáveis para o equilíbrio alimentar. A vantagem está em não abusar delas.

É importante ser muito parcimonioso com frutos e anados com gordura porque aumentam muito o teor gordo do regime e porque formam a superfície dos alimentos compostos com acti-



dade carcinogénica.

É importante também ser parcimonioso com o uso de molhos, produtos para banhar pão e alimentos muito gordos.

Ser mãos largas quanto a hortícolas, legumes, frutos e cereais completos.

O consumo regular e abundante, sobretudo de folhas verdes, vegetais cozidos, citrinos, leguminosas frescas e secas proporciona ao organismo, de forma natural e equilibrada, vitamina A e carotenos, vitamina C, zinco, flavonóis, fitosteróis e outras substâncias com grande actividade anticancerígena.

O uso elevado de todos estes vegetais e frutos e ainda de produtos à base de cereais pouco espolados e pouco polidos diminui a frequência de carcinomas de pulmão, laringe, vesícula, esófago, estômago, cólon, recto, e próstata.

É importante o consumo diário de duas porções de fruta, de sopa, vegetais cozinhados, saladas, ou seja, em quantidade muito superior à que hoje é habitual na cidade e nas zonas rurais sem horta.

Importa também estimular a defecação regular e abundante de fezes para o que contribui o uso de pão encuro de trigo ou milho, de arroz e massas de segunda, de leguminosas e de todos os referidos frutos e produtos hortícolas.

Doses elevadas de preparados farmacêuticos de vitaminas não demonstram qualquer interesse para prevenir o cancro.

Só excepcionalmente comer produtos salgados e fumados.

A frequência de cancro de esófago, estômago



e outros. é muito elevada nas populações que consomem regularmente produtos salgados, picantes e fumados.

Este tipo de alimentos e, de um modo geral, a comida salgada, promove a formação no estômago de substâncias muito agressivas.

Reduzir ao sal e consumir menos alimentos de fumeiro e de salmoura é importante e boa regra é comer vegetais crus e frutos cítricos ao mesmo tempo que se comem tais alimentos.

O uso imoderado de bebidas alcoólicas é um promotor de alguns cânceres como do cólon e do recto, e facilitador da acção cancerígena de alimentos e tabaco.

Beber com muita moderação e apenas com as refeições ou após elas são cuidados a considerar.

O estudo das relações entre alimentação e cancro é actualmente intenso e revelador de numerosas circunstâncias.

O que referimos antes está perfeitamente conhecido e justifica a atenção crescente das pessoas, de acordo com os programas de educação preconizados por várias autoridades sanitárias e associações científicas.

Outros aspectos são ainda de considerar mas não nos angustiemos porque uma alimentação equilibrada, de culinária saudável e que use produtos naturais, frescos ou congelados, não é promotora de cancro.

F. M. L. L. L.