

Pessoas acima do peso são mais propensas a desenvolver câncer, dizem os especialistas

Omar Oliveira

FATORES DE RISCO DE CÂNCER

Obesidade já se iguala ao tabagismo

O médico Rafael Kaliks ressalta que no caso do câncer de mama, pessoas com excesso de peso apresentam maior resistência do tratamento

Especialistas apontam elevada incidência da doença em pessoas que estão acima do peso

TANIA RAUBER
DA REDAÇÃO

Instituto Nacional do Câncer (Inca) estima que 570 mil novos casos de câncer sejam diagnosticados até o final deste ano no Brasil. Além do número expressivo, outra preocupação é com a elevada incidência da doença em pessoas obesas. Recentemente, durante congresso realizado em Chicago (EUA), reunindo 40 mil especialistas e dezenas de entidades de apoio ao paciente do mundo todo, a Sociedade Americana de Oncologia Clínica (ASCO) alertou que a obesidade deve ser tratada no mesmo nível de gravidade que o tabagismo como fator de risco para o surgimento das neoplasias.

Oncologista clínico e diretor do Instituto Oncoguia, Rafael Kaliks, destaca que há algumas décadas já se tem conhecimento da maior gravidade do prognóstico do câncer em pessoas com sobrepeso. No caso do câncer de mama, por exemplo, pessoas com excesso de peso apresentam maior resistência ao tratamento. O mesmo ocorre com o câncer de colo de útero, intestino e endométrio.

Ele afirma que, apesar de não estar isolada, junto com o sedentarismo e má alimentação, a obesidade está entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento da doença. Segundo o especialista, estudos apontam que 30% das neoplasias poderiam ser evitadas se as pessoas se alimentassem adequadamente e praticassem atividades físicas, evitando o sedentarismo e o sobrepeso.

Kaliks lembra ainda que a correlação com o tabagismo é feita devido o elevado índice de obesidade entre a população. De acordo com o Ministério da Saúde, 50,8% dos brasileiros estão acima do peso ideal, sendo que destes, 17,5% são obesos. Em contrapartida, a parcela de fumantes corresponde a 11,3% da população, um percentual bem menor.

Já o nível de consciência das pessoas ocupa patamares bem diferentes.

“Enquanto menos de 10% da população associa a obesidade como fator de risco para o câncer, o tabagismo é apontado pela maioria. É preciso um

trabalho de conscientização maciço, para que, desde cedo, as pessoas adotem hábitos saudáveis em suas vidas”.

Esta realidade foi confirmada por uma pesquisa realizada pelo Datafolha no ano passado. Luciana Holtz de Camargo Barros, presidente do Instituto Oncoguia, entidade que atua na defesa e na garantia dos direitos dos pacientes com câncer no Brasil, destaca ainda outros dados que apontam a falta de conhecimento da população sobre o câncer.

Apesar de ser a segunda causa de mortalidade, com 17%, enquanto as doenças do aparelho circulatório, como derrame e infarto, respondem por 31%, mais da metade dos entrevistados ouvidos na pesquisa apontaram o câncer como a maior causa de mortes no país. “Esta é nossa primeira barreira. As pessoas associam o câncer a morte. Muitas preferem nem saber sobre a doença por medo. Temos muitos pré conceitos”.

A necessidade de trabalhos preventivos, segundo Luciana, é urgente. “Quando questionados sobre os fatores de prevenção para o câncer, a obesidade e sedentarismo ficaram com a 9ª posição, ou seja, não são considerados tão importantes como meios preventivos. Além dos exames que auxiliam o diagnóstico precoce, as pessoas precisam ter que consciência que adotar práticas saudáveis de vida também evitam a doença”.

Nutricionista Náira Becker destaca que, se não bastasse isso, é cada vez maior o número de crianças e adolescentes obesas, reflexo das mudanças no padrão alimentar da população. Nos últimos anos, segundo ela, houve um aumento de 300% no consumo de refrigerantes e biscoitos, alimentos altamente processados e com elevado teor calórico. Em contrapartida, o consumo de feijão, arroz e carne caiu.

Ela destaca que, quanto mais cedo a pessoa enfrentar problemas com a balança, maior será a probabilidade dela ter sobrepeso o resto da vida. “A obesidade tem causas multifatoriais. Pode ser



oriunda de problemas genéticos, disfunções cerebrais, uso de medicamentos, sedentarismo ou má alimentação. Porém, em qualquer um deles, quanto mais cedo tratar, mais fácil será de combater”.

Em todos os casos, destaca Náira, a mudança no estilo de vida é o primeiro passo. Até mesmo para os pacientes que, além da alimentação balanceada e prática de atividades físicas, necessitam de uso de medicamentos e procedimentos cirúrgicos, o que deve ser prescrito somente após avaliação médica. “Em qualquer um dos tratamentos, ter um estilo de vida saudável é fundamental. Se isso não for feito, a pessoa emagrece e ganha peso novamente em pouco tempo”.

Selecionar os alimentos que coloca na mesa, fazer as refeições em intervalos de 3 a 3 horas, beber bastante líquidos, comer frutas e legumes, evitar alimentos com excesso de gordura, açúcar e sal, como embutidos e industrializados, são fundamentais. Náira lembra que, além do câncer, a obesidade é fator de risco para inúmeros outros problemas de saúde, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e também nas articulações. “São inúmeras as consequências que podem ser evitadas com hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida”.

O Instituto Oncoguia é uma associação civil sem fins lucrativos fundada em novembro de 2009, cujo motivo da existência é defender e garantir os direitos dos pacientes com câncer. Dúvidas e orientações podem ser obtidas, gratuitamente, pelo telefone 0800 773 1666, em qualquer horário.

A nutricionista Náira Becker chama atenção ainda para o crescimento de crianças e adolescentes obesas



Marcus Valient