

# EXTRA Notícias Saúde e Ciência

28/05/12 10:00 28/05/12 12:36

## Conheça oito maneiras de proteger o organismo do câncer de intestino

*O Globo*

RIO - Hábitos como a prática de exercícios físicos, não fumar ou ingerir álcool em excesso podem prevenir contra o câncer. Segundo a coloproctologista Lucia de Oliveira, chefe do setor de Fisiologia Anorretal da Policlínica Geral do Rio e autora do livro "Intestino Saudável", a alimentação saudável e balanceada é fundamental para proteger o intestino do câncer, principalmente a ingestão de alimentos antioxidantes como frutas, verduras, legumes, cereais e derivados do leite.

— Dos tumores do tubo digestivo, este é o câncer de mais fácil prevenção: quando encontramos um pólipó, ou crescimento anormal da mucosa intestinal, durante um exame conhecido como colonoscopia, a retirada imediata deste pólipó, significa a detecção de uma lesão precoce, evitando-se assim o câncer de intestino, anos à frente — explica.

O câncer do intestino, segundo ela, tem apresentado incidência crescente em cidades industrializadas, principalmente em indivíduos obesos, sedentários, que têm uma alimentação rica em carne vermelha e gorduras e pobre em fibras.

— Os alimentos industrializados, ricos em corantes, conservantes e outras substâncias tóxicas para o organismo, ao serem ingeridos, levam à liberação de radicais livres, que são moléculas tóxicas para o organismo. O excesso de carne vermelha e gorduras saturadas também provocam a liberação destes radicais tóxicos, que passam a atuar na parede intestinal, gerando alteração na estrutura das células — diz a médica.

Entre os sintomas da doença, estão o sangramento retal, a mudança do ritmo intestinal, a mudança do tipo de fezes, a presença de dor abdominal, a anemia e o emagrecimento, mas são tardios. Por isso é importante o rastreamento preventivo a partir dos 50 anos através de exames.

Veja abaixo oito maneiras de se proteger do câncer de intestino:

- **DIETA:** Vitaminas, ferro, eletrólitos, proteínas e fibras são parte de uma dieta equilibrada. Frutas, legumes, verduras, cereais e carnes magras devem fazer parte do cardápio.
- **COZIDOS:** Prefira os alimentos cozidos ou grelhados e evite frituras.
- **REFEIÇÕES:** Não pule, tome café da manhã, almoce, lanche e jante em horários regulares. Se precisar emagrecer, reduza a quantidade e escolha a qualidade, mas não fique muito tempo sem comer.
- **MASTIGUE:** A mastigação correta é fundamental para a digestão, coma devagar.
- **NADA DE COCHILAR:** Nunca deite após as refeições pois dificulta a digestão. Aguarde, no mínimo, 90 minutos.

- **LÍQUIDOS:** O ideal é ingerir líquidos nos intervalos das refeições para hidratar e ajudar na regularidade do ritmo intestinal. Beba, no mínimo, dois litros de líquidos por dia e evite refrigerantes, bebidas gasosas e alcoólicas.
- **CAFÉ:** Após uma refeição um cafezinho não vai fazer mal, mas evite os inúmeros cafezinhos ou chás ao longo do dia.
- **REMÉDIOS:** Não tome medicamentos para o estômago, prisão de ventre ou qualquer outro sintoma sem orientação médica. Uma dor de estômago pode ser tanto sintoma de úlceras e gastrites quanto de câncer.

---

© 2006 - 2012 Todos os direitos reservados a Infoglobo Comunicação e Participações S.A. Este material não pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribuição sem prévia autorização.