



Maus hábitos alimentares podem resultar em câncer no intestino

Cristiana Veronez | [Ciência e Saúde](#) | 20/03/2012 13h08

Doença não rara, mas que na grande maioria das vezes poderia ser evitada, o câncer de intestino ficou em quarto lugar numa pesquisa que revela que os próximos dois anos devem registrar cerca de 520 mil casos de câncer no Brasil. O estudo, realizado pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) do Rio de Janeiro, explica que o câncer de cólon está em segundo lugar na região sudeste e as principais causas para o desenvolvimento da doença são a falta de uma alimentação saudável, falta de exercícios e o excesso de peso. Estes fatores, mesmo que não desencadeiem no câncer de intestino, podem prejudicar este órgão e resultar em cabelos, unhas e pele sem saúde.

A coloproctologista Lucia de Oliveira conversou com o **SRZD** e explicou pontos essenciais sobre a saúde intestinal.

"A saúde do intestino está diretamente relacionada aos hábitos de vida do indivíduo, devendo ser adequada desde os primeiros anos de vida", diz.

Desta forma, a especialista explica que a chamada fast food, alimentação adotada por grande parte das pessoas que trabalham fora de casa, deve ser evitada. "Elas apresentam um grande teor de gorduras saturadas e substâncias tóxicas para o organismo", completa.

A solução para este impasse poderia estar nos restaurantes à quilo, em que temos mais opções de alimentos e podemos escolher o tamanho das porções a serem colocadas no prato. A especialista sugere que sejam adotadas proteínas de origem vegetal (feijões, ervilhas, lentilhas, vagem, grão de bico, soja) e a redução da carne vermelha. "As leguminosas constituem-se de uma fonte de proteína vegetal e de carboidratos complexos, ricas em fibras, vitaminas do complexo B, minerais como potássio, fósforo, magnésio, zinco, ferro, cálcio, todos esses elementos essenciais para o nosso organismo. Além disso, têm a vantagem de serem pobres em gordura saturada e isentas de colesterol, quando comparada com a carne vermelha", ensina. "O câncer do intestino está muito relacionado à grande ingestão de carne vermelha e gorduras saturadas e pouca ingestão de vitaminas e fibras".



Para completar, é essencial que a atividade física regular esteja dentro da rotina de cada um, assim como a diminuição da ingestão de álcool. Passar longe dos cigarros também é imprescindível.

Intestino preguiçoso

O chamado intestino preso, que costuma causar bastante desconforto na região abdominal, além de náuseas e mudanças no humor, não é uma doença, mas um sintoma de que os hábitos alimentares precisam ser revistos. Segundo Lucia, "a causa mais frequente é o erro alimentar: indivíduos que se alimentam apenas de massas, pães, farináceos em geral e carnes, com poucas fibras e pouca água. Atualmente, estes hábitos de vida levam não somente à constipação mas também à obesidade e todas as suas consequências prejudiciais à saúde".

A "preguiça" deste órgão também pode resultar no intestino solto, caracterizado pela diarreia. Uma alimentação balanceada e bons hábitos de vida, conforme o que já foi descrito, pode evitar este problema.