



humanittare
always efficient

NOVEMBRO AZUL

**MUDANÇAS DE
HÁBITOS FAVORECEM
A SAÚDE DO HOMEM**





Em estudo feito com 4.577 homens diagnosticados com câncer de próstata, acompanhados, em média, durante oito anos: a cada quatro anos os participantes respondiam um questionário sobre seus hábitos alimentares.

Com isso, a conclusão dos pesquisadores foi que os homens que substituíram 10% das calorias que consumiam diariamente vindas de gordura animal e carboidratos por gorduras saudáveis apresentaram um risco 29% menor de morrer em consequência da propagação do câncer de próstata. Esses pacientes também tiveram 26% menos chances de morrer por outro motivo em comparação com aqueles que não fizeram essa troca.





Opinião dos especialistas

"Essa troca não beneficia somente quem tem câncer de próstata, pode ser feita por pessoas com outros tipos de câncer, doenças cardiovasculares e problemas de circulação e memória. A gordura vegetal contribui também na circulação, diminuindo vasinhos e varizes, aterosclerose, infarto e AVC e ajuda na melhora da memória", afirma Karoline Pereira Silva, nutricionista funcional clínica e esportiva.

Karoline ainda dá algumas dicas de como substituir aos poucos alguns hábitos alimentares e melhorar sua saúde. "Temperar a salada com azeite extravirgem, fazer os alimentos assados ou cozidos e incluir linhaça dourada triturada em frutas, iogurtes ou no próprio feijão, são algumas formas de começar a substituição de forma saudável".

Segundo Erin Richman, pesquisador do Departamento de Epidemiologia e Bioestatísticas da Universidade da Califórnia, o principal fato a ser aproveitado do resultado da pesquisa é que o consumo de gorduras saudáveis pode ter um efeito protetor nos homens.

O estudo ainda deixou pistas aos pesquisadores que ser obeso influencia no risco de morrer por câncer de próstata. Os próximos passos da pesquisa é apontar de que forma as gorduras saudáveis afetam diretamente os tumores da próstata.





Dieta tem que ser feita de forma saudável

Apesar dos benefícios, toda mudança alimentar deve ser feita com cuidado, pois pode causar prejuízos à saúde se realizada de forma exagerada. "As gorduras animais são fontes de nutrientes importantes, como vitaminas lipossolúveis e colesterol. A troca da gordura animal para a vegetal é benéfica desde que seja equilibrada, de acordo com o perfil de cada um", conta a Thais Camuzzo Lara, nutricionista.

"A melhor forma para fazer esta substituição é procurar um nutricionista, que fará as adequações alimentares necessárias. De uma forma geral, o uso regular de óleos vegetais para cozinhar associado à troca das carnes com gordura aparente por carnes sem gordura já é um ótimo primeiro passo", conclui Thais.



Prestar atenção aos fatores que podem aumentar o risco de câncer de próstata é, também, um caminho para envelhecer com mais qualidade de vida.

Afinal, adotar hábitos mais saudáveis ajuda a prevenir outras doenças crônicas que os homens costumam desenvolver, como diabetes, hipertensão e dislipidemia (colesterol alto), além de outros tumores, como o colorretal, o quarto mais registrado na população masculina.

Cuidar da dieta, fazer exercícios e fugir da poluição são ações tão importantes quanto fazer os exames preventivos.





Manter a forma

A obesidade eleva o risco do câncer de próstata mais agressivo, ou seja, o que cresce mais rapidamente.

O ideal é fazer 30 minutos de exercício, 3 ou 4 vezes por semana.

Isso evita o sobrepeso, que reduz o risco de diabetes e hipertensão, além do colesterol alto.



Reduzir o consumo de carne vermelha

Uma dieta rica em carne vermelha e gorduras aumenta as chances de desenvolver câncer de próstata.

Especialmente entre homens que comem menos frutas e vegetais. O consumo de carne vermelha e embutidos foi associado, pela OMS, ao câncer colorretal, o quarto mais prevalente entre homens no Brasil.

50 gramas de carne processada consumida diariamente aumenta em 18% o risco de câncer colorretal.





Cuidar da prostatite

Alguns estudos sugerem que a inflamação da próstata pode aumentar o risco de tumor. Ela costuma ser vista em tecidos da próstata que também contém câncer. A prostatite não tratada pode alterar a fertilidade do homem.





Parar de fumar

A maioria dos estudos não encontrou associação entre tabagismo e câncer de próstata, mas alguns mostram que fumar pode aumentar o risco de mortalidade por causa do tumor.

O tabagismo causa 90% dos cânceres de pulmão e é um dos principais fatores de risco para acidentes vasculares e ataques cardíacos fatais e para doenças como a leucemia mieloide aguda.





Quando devo ir ao urologista?

- Em qualquer idade, ao perceber:
- Dificuldades para urinar;
- Redução do jato de urina;
- Necessidade de urinar mais vezes de dia ou de noite;
- Presença de sangue na urina.

Na maioria dos casos, esses sintomas não levam ao diagnóstico de câncer de próstata, mas é essencial que sejam investigados por um médico, pois podem ser sinais de prostatite ou de hiperplasia (aumento) da próstata, condições que requerem tratamento.

Câncer de Próstata:
Homem que se cuida
tem atitude.



Referências:

Inca, Sociedade Brasileira de Urologia,
Giovanni Scala Marchini, American Cancer
Society, OMS, [portal vivaalongevidade.com.br](http://portal.vivaalongevidade.com.br)
e [portal ladoaladapelavida.org.br](http://portal.ladoaladapelavida.org.br)



