

manter o peso sob controle.

Outras mudanças no estilo de vida incluem:

△ **Limitar o consumo de álcool:** o consumo excessivo de álcool é um fator de risco conhecido para o câncer colorretal. Reduzir ou eliminar o consumo de álcool pode ajudar a diminuir esse risco.

△ **Parar de fumar:** o tabagismo não só aumenta o risco de câncer de intestino, mas também prejudica a saúde de forma geral. Parar de fumar é uma das medidas mais importantes para a prevenção do câncer.

A IMPORTÂNCIA DO RASTREAMENTO

Além das mudanças no estilo de vida, o rastreamento regular, a partir dos 45 anos ou antes, caso haja histórico familiar ou fatores de risco elevados, é essencial para a detecção precoce e prevenção do câncer de intestino. A colonoscopia e outros métodos de rastreamento podem identificar pólipos

pré-cancerígenos antes que eles se transformem em câncer, permitindo a intervenção precoce.

PENSE NISSO

A prevenção do câncer de intestino está ao nosso alcance por meio de escolhas alimentares saudáveis, atividade física regular e mudanças no estilo de vida, como parar de fumar e moderar o consumo de álcool. Junto com o rastreamento regular, essas práticas podem reduzir significativamente o risco de desenvolver câncer colorretal.



FEGEST

f
fegest.official

www.fegest.org

@fegest_oficial

(051) 3012-9595

estomizados.rs@gmail.com

COM O APOIO DE



A IMPORTÂNCIA da ALIMENTAÇÃO e do EXERCÍCIO

na Prevenção do Câncer Intestinal

@fegest_oficial



COMPREENDENDO O CÂNCER DE INTESTINO

O câncer de intestino, ou câncer colorretal, afeta o cólon e o reto, sendo um dos tipos mais comuns no mundo. A boa notícia é que ele é amplamente prevenível por meio de ajustes no estilo de vida, especialmente na alimentação e na prática de exercícios físicos.

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO

Uma dieta equilibrada é essencial para reduzir o risco de desenvolver câncer de intestino. Pesquisas indicam que dietas ricas em fibras, frutas, vegetais e grãos integrais podem ajudar a proteger o intestino contra o surgimento de células cancerígenas. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes que promovem a saúde intestinal.

Mudanças importantes na alimentação incluem:

△ **Aumentar o consumo de fibras:** alimentos ricos em fibras, como grãos

integrais, leguminosas, frutas e vegetais, melhoram a digestão e ajudam na regularidade intestinal. Isso reduz o tempo de exposição do intestino a substâncias nocivas, diminuindo o risco de câncer.

△ **Reduzir o consumo de carnes vermelhas e processadas:** o alto consumo de carnes vermelhas e processadas está associado ao aumento do risco de câncer de intestino. Substituir essas carnes por proteínas magras, peixes ou fontes vegetais é uma medida preventiva importante.

△ **Gorduras saudáveis e Ômega-3:** consumir gorduras saudáveis, como aquelas presentes no peixe e nas nozes, pode ter um efeito anti-inflamatório, ajudando na prevenção do câncer.

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO

A falta de atividade física é outro fator de risco significativo para o câncer de intestino. A prática regular de exercícios não só ajuda a manter o peso saudável, mas também reduz inflamações e melhora a função imunológica, ambos

essenciais na prevenção do câncer.

Recomendações dos especialistas:

△ **Pelo menos 30 minutos de exercício moderado:** Atividades como caminhada rápida, ciclismo ou natação por pelo menos 30 minutos na maioria dos dias da semana podem reduzir significativamente o risco de câncer.

△ **Exercícios de força:** incluir exercícios de resistência, como musculação, ajuda a aumentar a massa muscular e melhorar o metabolismo, o que pode contribuir para a regulação do peso e a redução do risco de câncer.

CONTROLE DO PESO E OUTROS FATORES DE RISCO

A obesidade está fortemente ligada ao aumento do risco de câncer de intestino. O excesso de gordura corporal pode causar alterações nos níveis de insulina e hormônios, favorecendo o desenvolvimento do câncer. Combinar uma alimentação saudável com a prática regular de exercícios é fundamental para