



## Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Outubro 2021

As mulheres devem procurar imediatamente um serviço para avaliação diagnóstica ao identificarem alterações persistentes nas mamas.

**Mas... como a nutrição pode ser uma aliada na prevenção do câncer.**

O estilo de vida influencia como fator de risco no desenvolvimento da doença e cerca de 30 a 40% de todos os casos estão diretamente ligados à alimentação inadequada, falta de atividade física, excesso de peso e agentes químicos, como o tabaco.

Vários estudos estão demonstrando que uma dieta pobre em grãos, vegetais, frutas e peixes e rica em carne processada tem impacto no desenvolvimento do câncer de mama. Esses dados apontam para o fato de que o câncer poderia ser evitado com mudanças simples no estilo de vida, ou seja, com alimentação adequada e atividade física frequente. Nenhum alimento sozinho é capaz de proteger contra o câncer, mas a combinação de uma alimentação equilibrada, junto a alguns alimentos antioxidantes, pode estimular o sistema imunológico para a sua prevenção.

Boas práticas alimentares podem prevenir o câncer de mama, como evitar alimentos processados e ultraprocessados, biscoitos, salgadinhos, excesso de gordura, doces refinados e bebida alcoólica.

### Confira algumas dicas:

- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar.
- Utilize fonte de gordura saudável, como azeite de oliva extra virgem;
- Tenha o hábito de ingerir oleaginosas, como: castanhas, nozes, amêndoas;
- Prefira os alimentos integrais, como pães, biscoitos, aveia, semente de linhaça;
- Coma diariamente três porções de frutas (incluindo as vermelhas) e duas de legumes no mínimo ao dia;
- Aumente o consumo de alimentos antioxidantes que contém vitamina A, C e E, podendo ser encontrados em laranja, acerola, castanhas, cereais integrais e semente de girassol;
- Mantenha os níveis de vitamina D normais, com exposição solar e alguns alimentos de origem animal e óleos.

**Lembre-se: O Câncer de Mama tem cura. Procure seu médico. Faça o autoexame. Realize a mamografia. Previna-se!**

Fonte: [www.semprevida.com.br](http://www.semprevida.com.br)

## A importância da alimentação na prevenção do Câncer de Mama



O Câncer de Mama é uma doença causada pela multiplicação de células anormais da mama, que formam um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido enquanto outros são mais lentos. **Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:**

É importante que as mulheres observem suas mamas sempre que se sentirem confortáveis para tal (seja no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano), valorizando a descoberta casual de pequenas alterações mamárias.

Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são:

- Caroço (nódulo) fixo endurecido, geralmente indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.