



Publicado em 09/10/2025 - 09:56

Como a alimentação pode ajudar a prevenir o câncer de mama

Até 30% dos casos de câncer podem ser evitados com dieta equilibrada e estilo de vida saudável

Por ACESSAmed+

A relação entre alimentação e saúde é direta e comprovada por diversos estudos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que até 30% dos casos de câncer poderiam ser evitados com a adoção de uma dieta saudável. No caso específico do câncer de mama, manter uma rotina alimentar equilibrada pode ser um fator protetor importante.

Alimentos ricos em fibras, vitaminas e antioxidantes ajudam a reduzir o risco de alterações celulares que podem levar ao câncer. Frutas como morango, uva e amora contêm substâncias chamadas flavonoides, que combatem os radicais livres. Verduras como brócolis, couve e espinafre são fontes de sulforafano, composto que auxilia na proteção celular. Já o tomate é rico em licopeno, reconhecido pelo seu papel na prevenção de vários tipos de câncer.

Por outro lado, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, sal e açúcares, aumenta o risco de doenças crônicas, incluindo o câncer. O excesso de carnes processadas, como salsichas e embutidos, também foi classificado pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer como carcinogênico para humanos.

Além da alimentação, o controle do peso é outro ponto fundamental. O sobrepeso e a obesidade estão diretamente relacionados ao aumento do risco de câncer de mama, especialmente após a menopausa.

Adotar uma dieta variada, colorida e balanceada, associada à prática de atividade física, não apenas ajuda na prevenção do câncer, mas também melhora a disposição, fortalece o sistema imunológico e contribui para o equilíbrio da saúde

como um todo.

Invista na sua saúde todos os dias. Realize suas consultas regularmente e conte com a ACESSAMED+ para cuidar do seu bem-estar.

Responsável Técnico - Dra. Thaís Pazeli Mantovani - CRM 54695MG

<https://g1.globo.com/mg/zona-da-mata/especial-publicitario/acessamed/noticia/2025/10/09/como-a-alimentacao-pode-ajudar-a-prevenir-o-cancer-de-mama.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal G1