

Câncer em jovens é cada vez mais comum: o que fazer para prevenir doença?

Do VivaBem

Bruna Silva, Kaira Soares e Liliane Lemma. Sabe o que a história dessas mulheres, contada durante o Outubro Rosa pelo UOL, tem em comum? As três foram diagnosticadas com câncer de mama antes de completar 40 anos — e isso tem se tornado cada vez mais frequente no Brasil e no mundo.

O diagnóstico de câncer em pessoas com menos de 50 anos cresceu 79% nas últimas três décadas, mostra um levantamento global.

Tumores na mama, na próstata e no intestino estão entre os mais comuns em jovens. Algo que liga o sinal de alerta é que mais de 80% desses tumores não têm origem hereditária. Eles geralmente estão associados a fatores modificáveis, como má alimentação, sedentarismo, obesidade, tabagismo e consumo de álcool.

"O crescimento de casos de câncer em jovens pode ser explicado tanto pelo maior acesso a exames de rastreamento — que permitem a detecção da doença em estágios iniciais — quanto por hábitos ruins cada vez mais frequentes entre a população, como o consumo de ultraprocessados. Isso aumenta, por exemplo, o risco de câncer do aparelho digestivo, que tem se tornado mais comum em pessoas com menos de 50 anos", explica Lucas Nacif, cirurgião gastrointestinal e membro do CBCD (Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva).

A estimativa é que pelo menos 30% dos casos poderiam ser evitados com mudanças no estilo de vida, como:

- Reduzir o consumo de açúcar, refrigerantes e farinha refinada (pães, bolos)
- Priorizar alimentos naturais (verduras, legumes, frutas, carnes magras e ovos)
- Evitar comidas ultraprocessadas
- Praticar de 75 a 150 minutos de atividade física vigorosa por semana -- ou de 150 a 300 minutos de exercícios leves
- Não fumar
- Minimizar o consumo de álcool

A importância do diagnóstico precoce

Quanto antes a doença é descoberta, maiores são as chances de sucesso no tratamento. No caso de tumores de mama, por exemplo, a Sociedade Americana do Câncer estima uma taxa de "cura" de 99%, especialmente quando o câncer está localizado.

Por isso, é fundamental manter o acompanhamento médico regular e, quando indicado, realizar exames que ajudam na detecção precoce da doença.

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2025/10/29/cancer-em-jovens-e-cada-vez-mais-comum-o-que-fazer-para-prevenir.htm>

Veículo: Online -> Portal -> Portal UOL - Viva Bem