

**Comer bem é uma forma de prevenção do câncer de próstata**

---

*Nutricionista alerta sobre os impactos que uma alimentação inadequada pode causar ao organismo. Saiba como prevenir o câncer de próstata*

Saúde em Dia

O câncer de próstata é o mais comum entre os homens brasileiros, depois do de pele, como aponta o Instituto Nacional do Câncer (INCA). Por isso, o diagnóstico precoce é a forma mais eficaz de evitar que o número de mortes cresça. Essa taxa representa, atualmente, cerca de 6% dos casos.

Dessa forma, é essencial manter o acompanhamento médico regular e, além disso, adotar uma alimentação saudável – o que pode ajudar a prevenir esse tipo de câncer e outras doenças. Quem faz o alerta é a nutricionista Giovanna Ribeiro. A especialista explica que comer bem é uma das principais formas de impedir o surgimento do tumor.

**Alimentação e a prevenção do câncer de próstata**

“O consumo em excesso de alimentos ricos em gorduras trans e saturadas e pobre em fibras podem colaborar, ao longo do tempo, para a formação de tumores. Assim como a ingestão de carnes vermelhas que, em excesso, principalmente quando acompanhadas de um baixo consumo de frutas, legumes, verduras e grãos integrais, também pode estar associada ao surgimento dos tumores”, alerta a nutricionista.

<https://www.metropoles.com/saude/comida-prevencao-cancer-prostata>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Metrôpoles - Brasília/DF