

Escolhas diárias podem prevenir até 50% dos casos de câncer

Exposição prolongada ao sol, alimentação ultraprocessada e a frequência (ou a ausência) de atividades físicas são escolhas corriqueiras do cotidiano que têm impacto direto na prevenção de doenças graves. O Código Latino-Americano e Caribenho contra o Câncer reúne 17 recomendações baseadas em evidências científicas que podem reduzir significativamente os riscos de câncer e outras doenças crônicas não transmissíveis.

Estima-se que de 30% a 50% dos casos de câncer mais comuns poderiam ser evitados com a adoção de mudanças simples nos hábitos diários, segundo a OMS.

O documento é resultado de um extenso trabalho de pesquisa que reuniu especialistas e representantes da sociedade civil da América Latina e do Caribe, convocados pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), vinculada à Organização Mundial da Saúde (OMS), e pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Entre os especialistas convidados está Maira Caleffi, médica mastologista e chefe do Núcleo Mama do Hospital Moinhos de Vento.

As recomendações incluem abandono do tabaco e redução do consumo de álcool, manutenção de peso saudável, alimentação baseada em vegetais, frutas e grãos integrais, prática regular de atividade física, vacinação contra HPV e Hepatite B, proteção contra exposição solar e poluição, aleitamento materno e participação em programas de rastreamento para detecção precoce de cânceres de mama, colo do útero e colorretal. Estudos demonstram que cerca de um terço dos casos de câncer poderiam ser prevenidos com o controle de fatores de risco modificáveis.

Este é o primeiro documento mundial planejado especificamente para as particularidades das comunidades latinas e caribenhas, mostrando como a adoção consciente de novos hábitos pode ser a revolução que começa em casa e ecoa em toda a comunidade. “A importância deste guia reside na sua capacidade de combater não apenas o câncer, mas um conjunto de doenças não comunicáveis (DCNTs), como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, que compartilham os mesmos fatores de risco. A prevenção reduz significamente as possibilidades de incidência de câncer e o Código é um compilado valioso”, destaca a médica, que também é fundadora do Femama e preside o Conselho Administrativo do Instituto de Governança e Controle do Câncer (IGCC).

O guia propõe que os países estabeleçam metas intermediárias para alcançar a implementação gradual das recomendações que requerem infraestrutura não disponível no momento da publicação do código. O material está disponível nos idiomas português, espanhol e inglês, acompanhado de programas de treinamento para profissionais da saúde da atenção primária, visando capilarizar estas diretrizes em toda América Latina.

“O objetivo central é que o óbvio seja dito e praticado: cuidar da saúde de forma integral, gerenciando o estresse e modificando hábitos, é a solução mais eficaz para conter o avanço das doenças crônicas na América Latina”, conclui Maira Caleffi.

<https://medicinasa.com.br/prevencao-cancer/>

Veículo: Online -> Site -> Site Medicina S/A - São Paulo/SP