

ESTILO DE VIDA, AMBIENTE & CANCRO

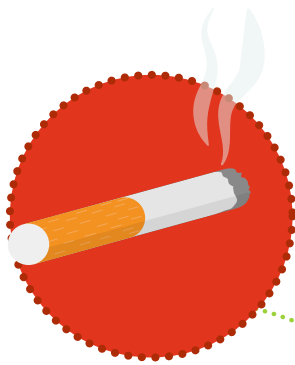
o que a ciência já descobriu

Cerca de 1/3 das mortes por cancro estão associadas a uma alimentação incorreta e inatividade física. Embora não possa fazer frente à genética, fique a par dos fatores de risco que estão ao seu alcance modificar

FACTORES DE RISCO E COMO PROTEGER-SE

TABAGISMO

Existe uma associação comprovada entre fumar e cancro do pulmão. E sabia que as taxas de mortalidade por cancro de pulmão são superiores em mulheres não fumadoras casadas com fumadores?



ÁLCOOL EM EXCESSO

Está associado a um risco acrescido de cancro da mama, cancro da cavidade oral, cancro do esófago e outros tipos de cancros.



CONSUMO MODERADO DE ÁLCOOL

Segundo o *National Cancer Institute*, os homens não devem exceder as duas bebidas alcoólicas diárias, enquanto as mulheres não devem consumir mais do que uma bebida alcoólica por dia.



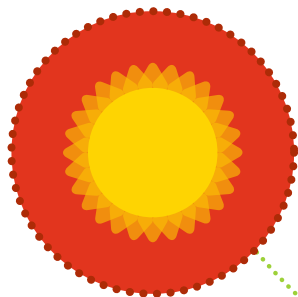
NÃO FUMAR

Não adie mais esta decisão, que reduzirá o risco de cancro do pulmão mas também o risco de desenvolver outras patologias.



OBESIDADE

A obesidade está associada a taxas de mortalidade mais elevadas em mais de 10 tipos de cancros.



EXPOSIÇÃO SOLAR

É o factor ambiental mais associado ao desenvolvimento de todos os tipos de cancros de pele.



EXERCÍCIO REGULAR E DIETA VARIADA

Ser ativo fisicamente reduz o risco de obesidade e de vários tipos de cancro, incluindo o cancro da mama, cancro colo-rectal e cancro da próstata. Faça uma dieta variada, equilibrada, rica em fruta, vegetais e cereais integrais e pobre em gorduras saturadas, sal e açúcar.



PROTEÇÃO SOLAR DIÁRIA

Todos os dias, antes de sair de casa, aplique protetor solar com um factor de proteção não inferior a 15. Em caso de exposição solar prolongada, opte pelo fator de proteção 50 e renove a aplicação de 2 em 2 horas.

FONTES Liga Portuguesa Contra o Cancro; American Cancer Society; National Cancer Institute

hospitalcuf infante santo . hospitalcuf descobertas . clínicacuf cascais . clínicacuf torres vedras
institutocuf diagnóstico e tratamento . hospitalcuf porto