

Quem Somos:

Nutricionistas responsáveis:

Dra. Flávia Fuzzi Barroso CRN 7030

Dra. Tamara E. Stulbach CRN 7199

Nosso dever é: A orientação alimentar adequada, aplicando o conhecimento científico, inclusive da nutrição funcional, de forma ética, independente dos níveis de necessidade, de fases de vida, de limites sócio – econômicos e culturais, visando, assim, um único objetivo: *a saúde e a vitalidade do ser humano.*



Boletins Informativos Primavitta: todo mês um tema diferente!

Os Boletins Informativos Primavitta abordam temas sobre saúde em geral, sempre baseados em estudos científicos ou casos clínicos de experiência profissional, discutidos em uma linguagem acessível a todos.



Assunto do mês: Nutrição e Atividade Física na Prevenção do Câncer

No boletim deste mês, comentamos sobre o relatório criado pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) e o Fundo Mundial de Pesquisa contra o Câncer/Instituto Americano para Pesquisa do Câncer (WCRF/AICR), com o propósito de mostrar como o câncer tem sido e pode ser controlado e prevenido no Brasil, com foco na **Alimentação, Nutrição, Atividade Física, Peso Corporal e também no Aleitamento.**



Entre em contato conosco!

Mande suas dúvidas ou sugestões através do e-mail primavitta@primavitta.com.br

A parceria constante com nosso cliente direto ou indireto é parte importante para nosso aprimoramento e excelência na qualidade do trabalho.

Novo relatório de Políticas e Ações para a Prevenção do Câncer no Brasil: Alimentação, Nutrição e Atividade Física — Instituto Nacional do Câncer (Inca) e a Embrapa Agroindústria de Alimentos (Rio de Janeiro-RJ) no Projeto de Promoção do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras.

O estudo revisa de forma sistemática os determinantes ambientais, econômicos, sociais e individuais dos padrões de alimentação, nutrição e atividade física, avalia a eficácia de intervenções e ações para prevenção do câncer e de outras doenças e apresenta amplas recomendações baseadas em evidência para políticas efetivas a curto e longo prazos.

Os pesquisadores encontraram, por exemplo, que com políticas para a melhoria da qualidade de vida, segurança e qualidade alimentar, é possível prevenir 63% dos casos de câncer de boca, faringe e laringe; 60% dos tumores de esôfago e 52% dos casos em que a doença atinge o endométrio, aliando a nutrição adequada com a prática esportiva.

As estatísticas mundiais mostram que em 2009, aproximadamente 11 milhões de pessoas apresentaram diagnóstico de câncer, com uma média de 8 milhões de óbitos ao ano.

Dados do INCA indicam que exercícios físicos e combate à obesidade correspondem à prevenção de 41% dos tumores de estômago, 34% de pâncreas e 37% do intestino grosso (colorretal). No total, é possível prevenir 19% de todos os cânceres graças a essa associação.



As populações estão aumentando, envelhecendo e se tornando cada vez mais sedentárias. Os casos de câncer e morte pelo câncer estão aumentando. Todavia, a maioria dos cânceres pode ser prevenida. A melhor evidência mostra que políticas inteligentes e ações combinadas em todos os níveis reduzirão o risco de muitos cânceres.

Comentário Primavitta

Em todo o mundo a população vem deixando as áreas rurais para morarem em áreas urbanas. Com isso, tem ocorrido um aumento no sedentarismo e no consumo de bebidas e alimentos industrializados. São os resultados da vida moderna. Se antes a preocupação era com a pobreza e a falta do alimento, hoje nos deparamos com o problema do excesso de alimento, porém, de má qualidade, daí os índices cada vez maiores de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, hipertensão, câncer, entre outras.

Medidas têm de ser tomadas, unindo os diversos setores como mostra o relatório. Já está havendo alguma mudança na mídia, diminuindo as propagandas na TV de alimentos ricos em gorduras hidrogenadas e açúcar, reportagens sobre alimentação saudável; mudanças também em cantinas de escolas, que estão se importando com a qualidade dos lanches vendidos; na merenda oferecida pelo governo, etc..

O fato é que a reeducação alimentar e a prática de exercícios físicos são extremamente importantes para a longevidade, bem como para a qualidade de vida das pessoas.

Comece aumentando o consumo de frutas para, 3 a 5 ao dia; inclua verduras no almoço e no jantar; diminua o consumo de frituras, açúcar e alimentos industrializados. Pratique uma atividade física que lhe agrade, seja em academia ou ao ar livre.

Pequenas mudanças no estilo de vida fazem uma enorme diferença na qualidade de vida. E não se esqueça que a orientação de um profissional especializado é importante para que enganos não sejam cometidos.

Até a próxima!