

Alimentação Saudável e Atividade Física Podem Reduzir o Risco de Câncer



Alcance e mantenha um peso saudável

Estar em um peso saudável pode diminuir suas chances de desenvolver problemas de saúde, incluindo alguns tipos de câncer. Converse com um médico sobre qual é o peso ideal para você.

Se o seu peso está acima da faixa saudável, perder até mesmo alguns quilos pode ajudar a reduzir o risco. Pessoas com excesso de peso significativo (obesidade) podem precisar de ajuda de um médico, enfermeiro ou nutricionista para criar um plano que possam seguir com sucesso para perder peso.



Siga um padrão alimentar saudável

Consuma mais alimentos que forneçam os nutrientes de que você precisa e menos alimentos ricos em calorias e com poucos benefícios para a saúde. Tente comer mais vegetais e frutas de várias cores, e escolha mais grãos integrais, como pão 100% integral e arroz integral. Feijão e ervilhas também são boas escolhas.

Procure consumir menos carnes vermelhas, como carne bovina, suína e de cordeiro. Evite ou consuma menos carnes processadas, como bacon, salsicha e frios. Evite ou limite bebidas açucaradas, como refrigerantes, bebidas esportivas e sucos industrializados. E coma menos alimentos fritos e processados.



Evite o álcool

O ideal é não consumir bebidas alcoólicas. Mas, se você consumir, mulheres não devem beber mais do que 1 dose por dia, e homens, no máximo 2 doses por dia. Uma dose equivale a 350 ml de cerveja comum, 150 ml de vinho ou 45 ml de destilados.



Movimente-se mais

Adultos devem tentar fazer pelo menos 150 a 300 minutos de atividades moderadas, como caminhar, cortar grama ou brincar com crianças ou animais de estimação, por semana. Quem tem maior capacidade física pode optar por 75 a 150 minutos de atividades mais intensas, como correr ou pular corda. Ou ainda fazer uma combinação de atividades moderadas e intensas.

Crianças e adolescentes devem ser ativos por pelo menos 1 hora por dia. Correr, pular e praticar esportes são ótimas formas de manter as crianças em movimento.

Se você ainda não se exercita, começar com essa quantidade de atividade pode ser desafiador. Comece com o que você pode fazer e aumente o tempo gradualmente.



Sente-se menos

Passe menos tempo fazendo atividades sentado(a) ou deitado(a), como assistir TV, usar o celular, jogar no computador ou videogame, ou navegar nas redes sociais. Se você costuma passar muito tempo sentado(a) no trabalho ou em momentos sociais, tente se levantar com frequência e se movimentar.

Não tem problema começar devagar. Você não precisa fazer todas essas mudanças de uma só vez. Depois de planejar, comece com uma mudança e adicione outras quando se sentir pronto. Cada mudança pode melhorar sua saúde e ajudar a reduzir o risco de câncer.



Para mais informações e respostas sobre como reduzir seu risco de câncer, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/eathealthy ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.