Câncer: conheça os tipos mais comuns e ações de prevenção

Câncer tem fatores genéticos e também ambientais- (Foto:Divulgação)

Já é consenso entre médicos e na literatura científica que um estilo de vida não saudável está associado ao aumento no risco de 20 tipos de câncer

O câncer pode surgir em qualquer parte do corpo, sendo que alguns órgãos são mais afetados do que outros e há tipos mais comuns em homens e mulheres. O diagnóstico da doença é sempre muito difícil, mas algumas mudanças de hábitos podem, em alguns casos, evitar a doença.

Já é consenso entre médicos e na literatura científica que um estilo de vida não saudável estaria associado ao aumento no risco de 20 tipos de câncer. Entre eles estão pulmão, cólon e reto, útero, mama e próstata.

Uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e Universidade de Harvard (EUA), publicada em fevereiro na revista Cancer Epidemiology, estimou a proporção de casos e de mortes por câncer que poderiam ser evitados pela eliminação ou redução de fatores de risco no estilo de vida dos brasileiros.

Tabagismo, consumo de álcool, excesso de peso, alimentação não saudável e falta de atividade física seriam os cinco principais motivos que levam as pessoas a serem mais propensas a desenvolver algum câncer.

Estimativas do Instituto Nacional de Câncer (Inca), de 2018, apontam que o câncer de pele não melanoma é o mais comum na população. O tumor mais presente no Brasil corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no País.

Entre os homens, os tipos de câncer mais comuns são próstata (31,7%), traqueia, brônquio e pulmão (8,7%) e colorretal (8,1%). Nas mulheres os tumores mais comuns são de mama (29,5%), colorretal (9,4%) e colo do útero (8,1%).

Confira abaixo como esses tipos de câncer estão relacionados com hábitos de vida e como poderiam ser evitados:

Câncer de pele

A exposição solar inadequada é o principal fator que leva ao surgimento do câncer de pele. Entre as outras causas estão a predisposição genética, a exposição constante a raios X (como radiografias) e a substâncias químicas (como arsênio e outros produtos tóxicos) e ao vírus HPV.

Karla Assed, integrante da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da American Academy of Dermatolog, explica quais medidas podem ser adotadas no dia a dia para prevenir o câncer de pele. “Evitar exposição solar entre 10h e 16h, usar constantemente protetores solares químicos e físicos (como chapéus e viseiras), óculos escuros e dar preferência a roupas com proteção UV”, diz.

Outra prática que a especialista orienta é adotar o critério ABCDE de identificação dos possíveis sinais na pele. Deve-se observar a assimetria (se uma metade da pinta está semelhante à outra metade), borda (caso os contornos da lesão estejam irregulares, dentados, chanfrados ou com sulcos, é recomendável procurar um especialista), cor (observar se a coloração é a mesma em toda a pinta e se não há diferentes tons de marrom, preto e, às vezes, azul, vermelho e branco), diâmetro (a pinta não pode ter mais de meio centímetro – embora médicos diagnostiquem melanomas bem menores) e evolução (que é um critério melhor avaliado pelos especialistas, que observam a profundidade da lesão e se há metástase).

Câncer colorretal

Terceiro mais frequente em homens e o segundo entre as mulheres, o câncer colorretal é uma doença multifatorial, afirma Ricardo Carvalho, titular do departamento de tumores gastrointestinais da Beneficência Portuguesa de São Paulo. Embora haja fatores genéticos, que são raros, as causas são geralmente externas.

“Obesidade, dietas com alta ingestão de carne vermelha, processados, industrializados e alimentação pobre em frutas, vegetais e fibras”, enumera o médico. Tabagismo e alcoolismo também são causas possíveis.

Assim, uma dieta com produtos saudáveis, naturais, é o mais indicado para prevenir o câncer colorretal. A doença é tratável e frequentemente curável, mesmo nos casos de metástase, dependendo da extensão.

Câncer de traqueia, brônquio e pulmão

Segundo colocado entre os tumores mais frequentes nos homens, o câncer de pulmão tem relação muito forte com exposições ambientais e ocupacionais a carcinógenos, diz Gustavo Prado, coordenador da Comissão Científica de Câncer de Pulmão da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT).

“A mais conhecida delas é o tabagismo, já há muito tempo não mais tratado como um ‘hábito de vida’, mas uma doença que acomete cerca de 1,2 bilhão de pessoas no mundo e responsável por cerca de 75% e 85% de todos os casos de câncer de pulmão”, explica o médico.

Outros fatores que podem desencadear esse tipo de câncer é a exposição à poluição ambiental e atividades de trabalho que envolvam contato com substâncias cancerígenas. Para que seja prevenido, é importante que a pessoa adote uma alimentação saudável, mantenha o peso e pratique atividades físicas regularmente, indica Prado. A alimentação deve incluir produtos de origem vegetal, não os processados e ultraprocessados produzidos a partir de proteínas animais.

“É importantíssimo destacar que o diagnóstico do câncer não deve desencorajar uma modificação de hábitos de vida pela crença de que não haveria benefícios após a percepção de um ‘dano instalado’. Parar de fumar, cuidar da alimentação e do sono, praticar atividades físicas são algumas das medidas que não apenas reduzem os riscos de complicações dos tratamentos como também previnem o desenvolvimento ou progressão de outras doenças”, alerta Prado.

Câncer de próstata

Segundo o urologista Mauricio Rubinstein, presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Minimamente Invasiva e Robótica (Sobracil-RJ), já foi descoberto que, na grande maioria dos cânceres, uma dieta rica em gordura saturada pode aumentar a incidência da doença. No caso da próstata, isso também é válido.

Homens que se expõem a produtos químicos tóxicos, como arsênio, produtos de petróleo, fuligem e dioxinas têm risco aumentado de diagnóstico de câncer de próstata. “Essas substâncias ajudam a promover mutações nas células da próstata, facilitando o aparecimento de um caso de câncer”, explica.

Para prevenir o câncer de próstata, o médico incentiva mudanças de hábitos alimentares, com dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais. Isso deve estar aliado a uma ingestão menor de gordura, “pois diversos estudos revelaram um maior risco de câncer de próstata em homens com sobrepeso”. Praticar exercícios físicos, pelo menos quatro vezes por semana (tempo mínimo de 30 minutos), diminuir o consumo de álcool e não fumar são algumas das recomendações importantes também.

Câncer de mama

A idade é o fator de risco mais importante para o câncer de mama. Mas estilos de vida que levam à obesidade, ao

sedentarismo e mulheres que nunca engravidaram ou as que deixaram para engravidar mais tarde, acima de 30 anos, também são um risco de desenvolver a doença, segundo a ginecologista Maria Cecília Erthal, diretora médica do Vida – Centro de Fertilidade. O consumo de bebidas alcoólicas também aumenta o risco, assim como a exposição a radiações ionizantes, como a radioterapia.

Outra causa possível, de acordo com a médica, é o uso de medicações hormonais, como a pílula anticoncepcional e a terapia de reposição na menopausa por um período superior a cinco anos. Ela afirma que mudanças de hábitos influenciam de forma positiva, não só diminuindo o risco da doença como melhorando a evolução dos casos já diagnosticados.

“A perda de peso e a introdução da atividade física são muito importantes, principalmente para as pacientes que já têm um risco aumentado pelo seu histórico familiar (parentes com câncer de ovário ou de mama) ou uma predisposição genética. A gravidez e a amamentação são fatores protetores contra o câncer de mama”, diz a ginecologista.

Câncer de colo do útero

Maria Cecília diz que o fator de risco mais importante para o câncer de colo de útero é a infecção pelo papiloma vírus humano, que é transmitido pelo ato sexual. “Quanto maior o número de parceiros, maior a chance de contrair essa infecção”, afirma a especialista sobre fatores comportamentais. No entanto, sabe-se que o uso de preservativo é a única forma de prevenir qualquer infecção sexualmente transmissível. A infecção pela clamídia, bactéria também transmitida pelo ato sexual, aumenta o risco da doença.

No quesito hábitos de vida, ela afirma que tanto a obesidade como tabagismo aumentam o risco do câncer de colo de útero. “A principal maneira de prevenir o câncer de colo do útero é detectando tanto infecções como lesões pré-malignas por meio

da realização do exame de papanicolau, conhecido como preventivo do colo do útero, que deve ser realizado uma vez ao ano”, orienta a médica.

A vacina contra o HPV também é uma forma importante de prevenção do câncer de colo do útero e deve ser aplicada em meninas de nove a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos, preferentemente antes da primeira relação sexual. A vacina é disponibilizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Fonte:Agência Estado

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”
Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: WWW.folhadoprogresso.com.br E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br e/ou e-mail: adeciopiran_12345@hotmail.com