



Uma Alimentação Balanceada fortalece a Saúde

Como diminuir o Risco de adquirir Câncer

Uma brochura informativa da Liga Contra o Câncer



Expediente

_Realização

Krebsliga Schweiz –
Liga Contra o Câncer Suíça
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

_Autoras

Dra. sc. nat. Stephanie Baumgartner Perren,
infood, Brugg
Ursula Zybach, dipl. Lm. Ing ETH,
Liga Contra o Câncer Suíça

_Tradução

D. Biermann

_Revisão

L. Messina

_Fotos

Prisma

_Design

Partner & Partner, Winterthur

_Impressão

Dietschi AG, Olten

Esta brochura encontra-se igualmente à
disposição nos seguintes idiomas:
Alemão, Francês, Italiano, Albanês e
Serbo-Croata-Bósnio

© 2007 Krebsliga Schweiz, Bern

Índice

Editorial	5
Uma Alimentação Básica Saudável	6
A Pirâmide Alimentar	6
O Fator Alimentação no Risco de Ocorrência de Câncer	12
Substâncias Cancerígenas nos Gêneros Alimentícios	13
Como manter o Peso Normal e diminuir o Excesso de Peso	15
Balço de Energia	15
O Índice de Massa Corpórea e seu Cálculo (IMC)	16
Avaliação do IMC	16
Como manter o Peso Estável	18
Redução do Excesso de Peso	19
Legumes, Verduras e Frutas	21
5 Porções Diárias	21
Uma Festa Colorida para os Olhos e para o nosso Sistema Imunológico	23
Boa Disposição graças às Fibras	26
Consumo Consciente de Carne	29
Bebidas Alcolólicas	31
Estocagem Adequada e Preparação Saudável dos Alimentos	33
Manter-se em Movimento	36
Anexos	39
Literatura Complementar	39
Links Eletrônicos	41
Apoio e aconselhamento – a Liga Contra o Câncer em sua região	42



Água – em abundância durante todo o dia.

Prezadas Leitoras e prezados Leitores

Se não houver menção objetiva a respeito da forma feminina ou masculina, usaremos o pronome «você», abordando tanto o homem como a mulher.

«Manter a saúde é melhor do que recuperar a saúde» ou «Prevenir é melhor do que remediar»: esta é a melhor forma de se descreverem os efeitos de uma alimentação balanceada, saudável e preventiva. A alimentação é tida como um fator de extrema importância no aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis tais como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes. Acredita-se que cerca de 30% dos casos de câncer sejam causados devido a uma alimentação inadequada. Outros fatores importantes causadores de câncer e que podem ser evitados podem ser evitados são o fumo e o consumo de bebidas alcóolicas.

A interligação dos efeitos da alimentação e o risco de adquirir câncer é muito complicada. Nesta brochura, descreveremos recomendações básicas para uma alimentação sadia e apresentaremos as principais relações entre o câncer e a alimentação. Através de um comportamento alimentar adequado, pode-se fortalecer a saúde de forma duradoura para se prevenir o possível aparecimento de

uma doença. Em cada capítulo a seguir, você vai encontrar dicas concretas e sua aplicação no dia-a-dia. Para os que conseguirem melhorar seu comportamento alimentar, a qualidade de vida e o bem-estar certamente subirão de nível – diminuindo a longo prazo o risco de se adquirir câncer ou uma outra doença crônica.

Para tanto, há necessidade de um bom preparo, questionando-se: «O que eu realmente quero, quem vai me ajudar com relação ao que intenciono fazer, quem me incentiva, quais são as barreiras a vencer?» Proponha-se a atingir objetivos relacionados à saúde que sejam reais e inicie devagarinho, passo-a-passo. Encare as dificuldades que aparecerem de forma tranqüila. Talvez você precise de uma segunda tentativa, mas vale a pena persistir.

A Liga contra o Câncer

Uma Alimentação Básica Saudável

Uma importante chave para a saúde é a alimentação bem variada e preferencialmente baseada no consumo de vegetais. A pirâmide alimentar mostra quais alimentos devem ser consumidos e em qual quantidade, a fim de fornecermos ao nosso corpo os principais nutrientes em suas quantidades corretas.

Uma alimentação saudável e variada exerce grande influência em nossa saúde. Estimativas afirmam que mais de um terço dos custos com saúde em países desenvolvidos são gastos com tratamentos de doenças relacionadas aos hábitos alimentares tais como câncer, excesso de peso, diabetes, distúrbios com o colesterol e pressão alta assim como às doenças cardiovasculares decorrentes delas. Além dos fatores de risco, tais como uma grande absorção de energia e um consumo inadequado de gordura e de açúcar, a pesquisa mostra também que, p. ex., o consumo de substâncias vegetais secundárias ou de legumes, verduras e frutas pode influenciar positivamente a saúde.

Alimentar-se de forma variada e rica é certamente o caminho mais seguro para cobrir as necessidades mais importantes em nutrientes, vitaminas, minerais e oligoelementos. É importante que se saboreie uma refeição com moderação e sem privações. Além disso, aconselha-se que a alimentação ocorra dividida entre três a seis refeições no decorrer do dia.

A Pirâmide Alimentar

As regras básicas da alimentação estão esquematizadas de forma ilustrativa na Pirâmide Alimentar. Os alimentos que estão apresentados na base da pirâmide são os que podem ser ingeridos com maior frequência durante o dia: quanto mais alta a localização de um alimento na pirâmide, menos ele deve ser ingerido diariamente. A idéia não é a de se formarem menus diários perfeitos uma vez que o balanço semanal na ingestão de nutrientes é suficiente para uma boa alimentação.

Com a mistura correta e a quantidade certa de alimentos, o corpo receberá as substâncias nutritivas que ele precisa: carboidratos, um pouco de gordura de boa qualidade como fornecedor de energia, proteínas como nutrientes, vitaminas em abundância e minerais fomentando o bom funcionamento do metabolismo e deixando o sistema imunológico ativo. Também devem-se ingerir alimentos ricos em fibras e beber líquidos suficientemente para que a digestão funcione corretamente.

Doces em geral (inclusive sobremesas), salgadinhos e bebidas energéticas – Um consumo reduzido

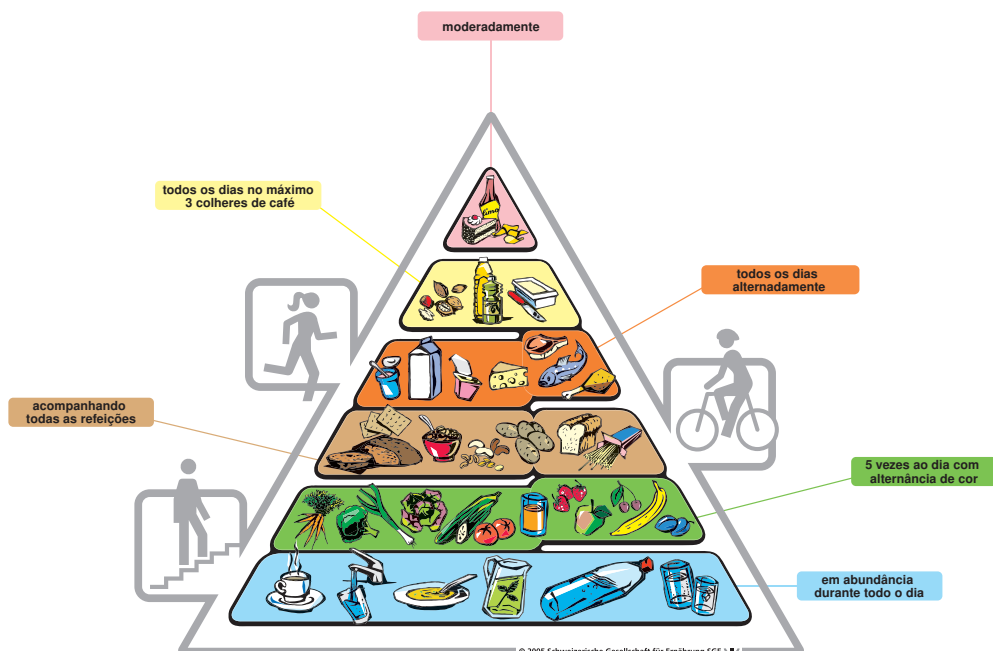
O constante consumo de açúcar prejudica os dentes e contribui para o aumento de peso. Assim sendo, do-

ces, bebidas açucaradas e bebidas alcóolicas devem ser consumidas de forma reduzida. O sal de cozinha contribui para o surgimento de pressão arterial muito alta nas pessoas propensas. Mesmo assim é importante a ingestão de sal, principalmente devido ao complemento de iodo e flúor. O iodo evita o surgimento de bócio (popular: papeira = aumento do volume da glândula tireóide) e o flúor é importante para a resistência dos dentes contra a cárie. Ambos os minerais se encontram disponíveis no sal de cozinha, cujo consumo moderado cobre as necessidades diárias. Para tanto, basta que se faça uso do sal de cozinha à venda na Suíça que vem enriquecido tanto com iodo como com flúor (embalagem verde, com indicação).

sumo moderado cobre as necessidades diárias. Para tanto, basta que se faça uso do sal de cozinha à venda na Suíça que vem enriquecido tanto com iodo como com flúor (embalagem verde, com indicação).

Recomendações:

Doces, salgadinhos (batatas chips, aperitivos salgados e salgadinhos fritos) e bebidas açucaradas (p. ex. refrigerantes, eistea, bebidas energéticas) devem ser consumidos moderadamente. Bebidas alcóolicas devem ser igualmente consumidas com moderação e somente como acompanhamento nas refeições. Deve-se dar preferência ao sal de cozinha iodado e enriquecido com flúor e seu consumo deve seguir moldes de moderação.





Óleos e Gorduras – todos os dias no máximo 3 colheres de café.

Óleos, gorduras, nozes e amêndoas – Consumo moderado diário

O óleo/a gordura é o nutriente mais rico em energia. O consumo exagerado de gordura não somente contribui para a obesidade, como também facilita o surgimento de diversas doenças, principalmente da arteriosclerose (estreitamento das artérias). Por este motivo, deve-se atentar para os produtos com «gordura embutida», tais como salsichões, presuntos, queijos gordurosos, produtos fritos, molhos à base de creme-de-leite (nata ou chantilly) ou mesmo doces caseiros e doces industrializados.

É melhor dar-se preferência às gorduras vegetais do que às animais. Ainda aconselha-se o consumo diário de um pouco de nozes, tais como amêndoas ou avelãs (castanhas), 20 a 30 g bastam, pois elas possuem uma composição de ácidos gordurosos ideais para a saúde. Os alimentos à base de gorduras animais possuem não somente muito colesterol como também gorduras saturadas. Aconselha-se, assim, que sejam consumidos com cuidado e atenção.

Recomendações:

Diariamente, devem-se consumir 2 – 3 colheres de café (10 – 15 g) de óleo vegetal de qualidade, tais como óleo de canola (brassica), de semente de girassol ou azeite de oliva virgem nas saladas e comidas frias. Para aquecerem-se os alimentos (refogar temperos, preparar carnes e legumes), aconselha-se o uso de 2 – 3 colheres de café (10 – 15 g) de

óleos vegetais, aqui também aconselha-se o uso do azeite de oliva virgem prensado a frio. Se houver necessidade, utilize diariamente 2 colheres de café (10 g) de manteiga ou margarina (esta elaborada de óleos de qualidade) para passar no pão. Reiteramos ser aconselhável o consumo diário de 1 porção de frutas oleaginosas (nozes/amêndoas / avelãs ou outras castanhas) por dia (1 porção = 20 – 30 g).

Leite, laticínios, carnes, peixes e ovos – Consumo diário suficiente

Todo dia devem-se consumir alternadamente carne, peixe, ovos, queijos e outras fontes de proteínas tais como tofu ou carne de soja. Na Suíça existe também o produto denominado «quorn». Graças às suas valiosas gorduras, o peixe deve ocupar lugar de destaque em nosso menu diário. Aconselha-se, assim, que pelo menos duas vezes por semana coma-se peixe. Leite, iogurte, queijos e ricota são alimentos de alto valor nutritivo. Desta forma, devemos consumir leite e seus derivados várias vezes ao dia. Seu alto valor nutritivo contribui para a boa formação óssea, pois contém o cálcio, indispensável para a constituição dos ossos. Bebendo-se água mineral enriquecida com cálcio, complementamos nossas necessidades diárias desta substância.

Recomendações:

Deve-se alternar o consumo diário de 1 porção de carne, peixe, ovos, queijos ou outras fontes de proteína, tais como tofu, quorn ou carne de soja (1 porção = 100 – 120 g carne/peixe [considera-se o peso do produto fresco] ou 2 a 3 ovos ou 200 g de ricota/queijo branco ou 60 g de queijo de massa dura (tipo Gruyère) ou 100 – 120 g de tofu, quorn ou carne de soja. Também devem-se consumir 3 porções diárias de leite ou seus derivados, dando a preferência aos produtos magros (1 porção = 200 ml de leite ou 150 – 180 g de iogurte ou 200 g de ricota/queijo branco ou 30 – 60 g de queijo).

Produtos de grão integral, leguminosas, outros cereais e batata – Presentes a cada refeição

Alimentos ricos em amido (carboidratos) compõem a parte principal de uma alimentação saudável. Por este motivo, devemos ingerir diariamente pão, massas, flocos de cereais, arroz, milho, batata ou leguminosas (feijões, ervilhas, grão-de-bico etc). Produtos de grão integral são ricos em fibras e saciam a fome, ativando o processo digestivo, fato pelo qual devem ser consumidos pelo menos duas vezes ao dia.

Recomendações:

A cada refeição deve-se consumir 1 acompanhamento rico em amido (i.e. 3 porções por dia, 1 porção = 75 – 125 g de pão ou 60 – 100 g de leguminosas [peso do produto cru] como p.ex. feijões/lentilhas/grão-de-bico ou 180 – 300 g de batatas ou 45 – 75 g de flocos/massas/milho/arroz/ou outros cereais em grão [sempre pesados crus]), aconselhando-se o consumo de produtos de grão integral em no mínimo duas refeições.

Verduras, legumes e frutas – Várias vezes ao dia alternadamente

Os legumes, as verduras, as saladas e as frutas frescas são muito importantes para cobrir as necessidades diárias em vitaminas, minerais e substâncias vegetais secundárias. De preferência, devem-se assim consumir pelo menos três vezes ao dia legumes e duas vezes frutas. Para variar bem, devem-se escolher legumes de cores diferentes a fim de cobrir a necessidade diária de substância vegetal secundária.

Recomendações:

3 porções de verduras e/ou legumes por dia, pelo menos uma delas de legumes crus (1 porção = pelo menos 120 g de legume/verdura como acompanhamento, salada ou em forma de sopa). 2 porções diárias de frutas (1 porção = pelo menos 120 g = 1 «mão cheia»). Também pode-se tomar um copo de 200 ml de suco natural de frutas ou legumes, substituindo assim uma das porções diárias.

Líquidos – Consumo farto no decorrer do dia

As bebidas que mais matam a sede são a água e as não açucaradas. Na Suíça, a água torneiral possui uma qualidade excelente não apresentando nenhuma desvantagem com relação à água mineral engarrafada. As bebidas cafeinadas e cafeínicas devem ser consumidas de forma moderada.

Recomendações:

Diariamente deve-se beber de 1 – 2 litros de líquido preferencialmente não açucarado, p. ex. água, água mineral, chá de frutas ou ervas. Bebidas cafeínicas (que contém cafeína), tais como café, chá preto ou verde devem ser consumidas moderadamente.

«Tenho pouco tempo» – Dicas para os apressados

A variedade de produtos alimentícios prontos ou semi-prontos é grande: müesli, legumes crus, uma fruta fresca, um sanduíche de pão integral ou um copo de suco. Mesmo estando com pressa, tente acertar um ritmo claro para as suas refeições. Não importando onde você se encontra, faça um intervalo, relaxe e deixe o trabalho de lado por alguns minutos.

«Muito caro» – Dicas para um orçamento mais apertado

Uma alimentação saudável se compensa a longo prazo. Além disto, são exatamente os alimentos mais caros que devem ser consumidos em menor quantidade, tais como carne e queijos gordos. Quem adquire produtos da época: legumes e verduras, frutas, saladas ainda economiza com certeza mais um pouquinho. Os saudáveis produtos integrais, tais como o pão integral, são por exemplo apenas levemente mais caros que os pães brancos.

«Eu sempre como fora» – Dicas para os assíduos freqüentadores de restaurantes

Escolha como entrada um suco de frutas ou de legumes ou uma salada. Dê preferência aos acompanhamentos tais como arroz, legumes ou batatas no vapor. Fique pelo menos uma vez por semana sem comer carne e tente balancear os dias restantes comendo carne, peixe e menus com ovos.

O Fator Alimentação no Risco de Ocorrência de Câncer

Diversos estudos mostraram que existem gêneros alimentícios e formas de comportamento que influenciam no aumento ou na diminuição do risco de se adquirir câncer. Legumes, verduras, frutas e alimentos ricos em fibras são os alimentos que acusam um elevado efeito de proteção. A obesidade e o consumo de bebidas alcóolicas e de carne contribuem para um risco mais alto de se adquirir câncer.

Nos últimos anos fizeram-se diversos estudos e análises a fim de se descobrirem quais comportamentos propiciam mais e quais propiciam menos o aparecimento de câncer. Ainda existem muitas questões em aberto e muitos pesquisadores confessam que julgaram um ou outro fator de forma errônea. Por este motivo, existe uma diferenciação entre comprovações possíveis, prováveis e convincentes. Na tabela seguir, apresentamos estes resultados esquematicamente.

A tabela mostra acima de tudo que o consumo de legumes, verduras, frutas e fibras assim como a atividade física exercem um efeito positivo na nossa saúde. A composição des-

tes gêneros alimentícios fortalece e impulsiona nosso corpo de diversas formas. As substâncias vegetais assim denominadas bioativas ou secundárias exercem efeito profilático e devem ser consumidas largamente nas refeições saudáveis.

A obesidade e o consumo de carne e de bebidas alcóolicas exercem um efeito maléfico na nossa saúde. O excesso de peso pode surgir por diferentes motivos:

- > ou a quantidade de comida ingerida é muito grande
- > consomem-se alimentos com alto teor energético como p. ex. produtos gordurosos, ou
- > o corpo exerce pouca atividade física, não podendo assim queimar a energia que se acumula formando os incômodos «pneuzinhos».

Correlações entre os hábitos alimentares, a atividade física e os diferentes tipos de câncer

Localização do Câncer	Legumes, verduras e frutas	Fibras	Carne**	Sal e Sal para conservar	Bebidas alcóolicas	obesidade	Atividade física
Parte superior do aparelho respiratório e digestivo	+++				---	---	
Estômago	+++		--	--			
Intestinos	+++*	+	--		--	-	+++
Pâncreas	++	+	-				
Rins						---	
Fígado					---		
Mama	++	+	-		--	--	++
Ovários	+						
Útero	+					---	
Próstata	+		-				

Efeito benéfico

+++ Convicente
 ++ Provável
 + Possível

Efeito maléfico

--- Convicente
 -- Provável
 - Possível

* Sobre tudo a correlação relativa ao consumo de legumes e verduras, menos ao consumo de frutas

** Sobre tudo o consumo de carne vermelha grelhada e produtos com carne

Baseado em: Eichholzer M. «Ernährung und Krebs»,
 Therapeutische Rundschau 57 (2000) S. 146

Substâncias Cancerígenas nos Gêneros Alimentícios

Durante a produção, na estocagem ou no beneficiamento de gêneros alimentícios podem surgir substâncias cancerígenas como:

- > Hidrocarboneto policíclico em produtos defumados ou levemente queimados (vide pág. 29)
- > Aldeído acético das bebidas alcóolicas (vide pág. 31)

- > Aflatoxina em nozes, amêndoas e castanhas (vide pág. 33)
- > Acrilamido em alimentos ricos em carboidratos, que foram passados na gordura quente ou então assados (vide pág. 34)

Nos capítulos a seguir, descreveremos e comentaremos isoladamente os fatores de proteção e risco explicitamente.



Cereais – acompanhando todas as refeições.

Como manter o Peso Normal e diminuir o Excesso de Peso

Para uma saúde estável é importante que o peso (de um adulto) mantenha-se o mais constante possível. Os obesos devem procurar emagrecer continuamente após terem passado por uma fase de estabilização de peso e mudança de hábitos alimentares.

A obesidade se apresenta como um grande fator de risco em quase todas as formas de câncer. Uma razão para o aumento do risco de câncer nos obesos pode ser o aumento de produção de um hormônio de crescimento, que está correlacionado ao excesso de peso. Este hormônio fomenta o crescimento de células podendo desencadear a multiplicação descontrolada das mesmas. Afinal de contas, o excesso de peso pode não somente favorecer a formação de diferentes tipos de câncer, como também o aparecimento de diabetes e doenças cardiovasculares, até mesmo um infarto cardíaco ou um derrame. Vale a pena manter o peso normal individual.

Balanço de energia

O peso permanece estável desde que a relação ingestão e queima de energia esteja equilibrada.

Balanço de energia = ingestão de energia (menos) – queima de energia

A absorção de energia é determinada pelo consumo de alimentos e de líquidos. A gordura, os carboidratos, as proteínas e também as bebidas alcólicas se transformam em energia. Mas nem todos os nutrientes fornecem energia de forma igual, p.ex.: 1 g de carboidrato e 1 g de proteína contém 4 kcal (17kJ) enquanto 1 g de bebida alcólica apresenta 7 kcal (28 kJ) e 1 g de gordura fornece 9 kcal (38kJ) ao organismo. As gorduras e o álcool possuem um teor mais alto de energia se comparados com outros nutrientes.

O organismo queima energia quando:

- > não está exercendo nenhuma atividade física (metabolismo basal), mas necessita gastar energia para as funções vitais, tais como respiração ou digestão
- > quando exerce atividade física
- > quando há produção e transmissão de calor (termogênese) em virtude da ingestão de alimentos.

O balanço de energia positivo significa que há aumento de peso. Este aumento se dá em virtude da alta absorção ou devido à baixa queima de energia. Assim sendo, ou o corpo está recebendo nutrientes demais, vai transformá-los em gordura e depositá-los ou ele recebe a quantidade correta de nutrientes, mas exerce

pouca atividade física para transformar esta energia.

O balanço negativo de energia é identificado quando o peso do corpo diminui. Neste caso, ou a absorção de energia é muito baixa ou a queima é muito alta. O corpo está recebendo poucos nutrientes e lança mão de suas reservas «depositadas». Outra possibilidade é que existam nutrientes suficientes à disposição, mas as atividades físicas queimam muita energia.

O Índice de Massa Corpórea e seu Cálculo (IMC)

O Índice de Massa Corpórea (IMC) avalia o peso do corpo em relação à altura. Pode-se calculá-lo ou determiná-lo através do gráfico.

Avaliação do IMC

> **IMC abaixo de 18,5:**

Falta de peso. Imprescindível o ganho de peso até que se atinja o valor mínimo de 18,5.

> **IMC de 18,5 a 25:**

Peso normal. O peso é ótimo e deve ser sempre mantido neste nível por um adulto durante a sua vida.

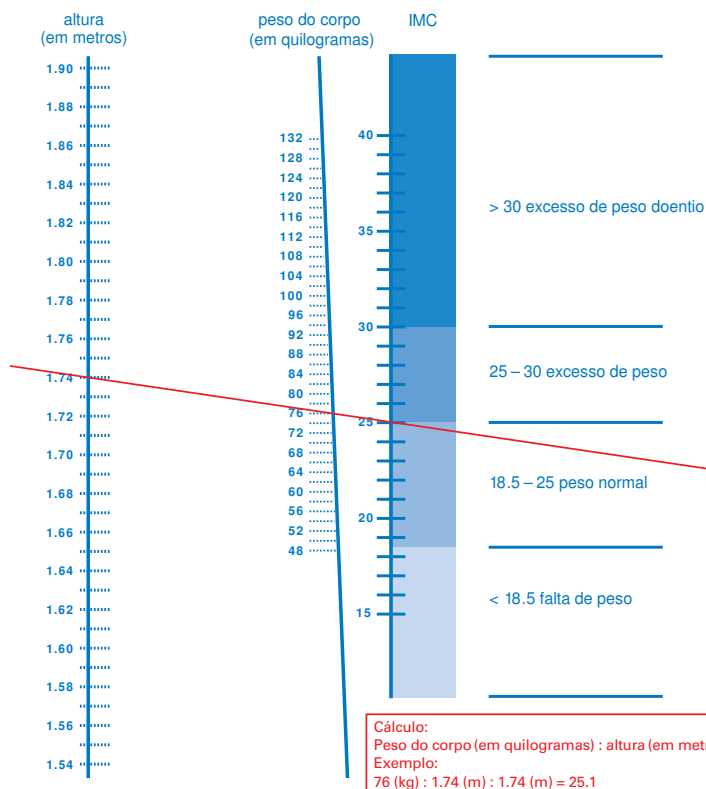
> **IMC de 25 a 30:**

Excesso de peso. O peso está acima do normal e deve primeiro ser estabilizado. Após isto, o peso deve ser diminuído paulatinamente até que se atinja um IMC de 25.

> **IMC acima de 30:**

Obesidade ou excesso de peso doentio: o peso está muito acima do normal e deve primeiro ser estabilizado. Assim que isto acontecer, o peso deve ser reduzido paulatinamente até que se atinja um IMC de 25. Aconselha-se que a redução de peso seja acompanhada por um profissional da área de nutrição ou por um médico.

Gráfico para o cálculo do IMC



Fazendo uso de uma régua, pode-se determinar o IMC diretamente aqui

Esta tabela de avaliação do IMC só deve ser aplicada para adultos a partir de 18 anos. Para crianças devem ser considerados fatores tais como idade e heranças genéticas assim como a curva de crescimento familiar (bem desenvolvido ou menos desenvolvido).

Como manter o/um Peso Estável

Um ritmo alimentar regular auxilia numa melhor percepção da fome e sua satisfação. Um ritmo de três refeições diárias e duas intermediárias oferece um bom hábito alimentar fisiológico. Ao se comer com muita frequência – por exemplo, antes mesmo de se ter fome – fomenta-se a absorção muito alta de nutrientes. Ao se comer com frequência rara, o estômago se esvazia demais, fazendo com que se coma muito num espaço

de tempo curto. É importante que prestemos atenção as nossas sensações de satisfação durante as refeições. Esta sensação aparece com certo atraso de tempo, motivo pelo qual aconselha-se que se coma vagarosamente, mastigando bem a comida. Um pequeno intervalo, p.ex., depois do primeiro prato indica a necessidade de se repetir ou não. Também é importante uma certa descontração para que o corpo possa absorver corretamente os alimentos. Alimentar-se saudavelmente é assim, mais do que seguir à risca a escolha de gêneros alimentícios conforme o sugerido na pirâmide alimentar.

É muito importante que haja atividade física regular para que o balanço entre absorção e queima de energia seja mantido.

Assim você pode manter seu peso

- > Beba um copo d'água antes de toda refeição. Isto vai evitar que você se sinta «esfomeado» e vai inibir seu apetite.
- > Consuma doces e produtos industrializados moderadamente, pois muitos deles possuem gorduras saturadas escondidas.
- > Evite matar sua sede com bebidas alcóolicas ou refrigerantes. Estes produtos possuem alto teor de açúcar e álcool, ou seja, calorias totalmente inúteis.
- > Procure ter uma atividade física regular e diária de pelo menos ½ hora. Durante os exercícios, sua respiração deve estar levemente acelerada, de tal forma que ainda possa conversar durante a atividade. Opte pela prática de um treino a longo prazo, a escolha é livre. Mantenha a forma e não desanime!

Redução do Excesso de Peso

O excesso de peso bem como a sua redução podem se tornar um sério problema para a saúde. Principalmente em casos de dietas e regimes radicais pode acontecer de se emagrecer muito rapidamente, fazendo com que no final da dieta e retomada dos antigos hábitos alimentares, o peso seja recuperado, às vezes, atingindo-se mesmo níveis ainda mais altos que os anteriores. Isto se dá principalmente pelo fato do corpo perder primeiro muito líquido. Os quilos em excesso só podem ser diminuídos de forma duradora, repensando-se os hábitos alimentares assim

como o estilo de vida e ainda se houver alterações no comportamento alimentar e na atividade física.

Em primeiro lugar deve-se estabilizar o peso, evitando que ele aumente demasiadamente. Assim, não se deve comer mais do que a fome pede (saciação). O bom mesmo é fazer um balanço da ingestão de energia: produtos com alto teor energético devem ficar de fora da dieta, ou seja, as gorduras e os com teor alcoólico. Em compensação, devem-se ingerir alimentos diuréticos, tais como legumes e frutas, e claro, beber muito líquido não açucarado. Devemos evitar os hábitos alimentares «impróprios» tais como os de «beliscar» sem estarmos com fome, comer correndo ou em horários irregulares. Seguindo estas regras passo-a-passo, os obstáculos poderão ser superados dando espaço para uma alimentação com bons hábitos.

Afora a reeducação alimentar, deve-se igualmente aumentar a atividade de queima de energia. O bom mesmo é integrar um treino físico qualquer no dia-a-dia: correr, marchar rapidamente, andar de bicicleta ou nadar, entre outros.

O segundo objetivo então é a diminuição do peso. Aqui vale dizer que ao mesmo tempo que a ingestão de energia deve baixar, a atividade física deve aumentar, fomentando a queima de energia. A perda de peso deve ocorrer de forma paulatina mas contínua e os novos hábitos alimentares devem se integrar no menu diário a longo prazo.

A Sociedade Suíça de Nutrição oferece orientação profissional (**www.sge-ssn.ch**) ou consultas individuais com nutricionistas e consultores formados (**www.svde.ch**) para dar apoio quanto à reeducação dos hábitos alimentares.

Como você consegue perder peso continuamente:

- > Escolha as formas de preparo de alimentos que levam pouca ou nenhuma gordura, p. ex., cozinhe, refogue ou asse os alimentos no vapor e/ou em seu próprio caldo.
- > Dê preferência a pequenas porções de cereais, batatas e leguminosas (feijões, lentilhas etc.) preparadas sem a adição de gorduras. Estes alimentos possuem alto teor energético e sustentam por longo período de tempo.
- > Substitua seus molhos à base de creme-de-leite e queijo e dê preferência aos molhos mais leves feitos com purê de legumes.
- > Consuma alimentos com alto teor de gordura no máximo uma vez por dia: empanados, frituras, mil-folhas, tortas salgadas, «rösti». Evite os presuntos, os salsichões e os queijos gordos

Legumes, Verduras e Frutas

Legumes, verduras e frutas compõem o quadro principal de uma alimentação saudável. São eles que oferecem substâncias vitais para o nosso bem-estar ajudando a diminuir o risco de se adquirir câncer. O ideal é consumir cinco porções diárias de legumes e frutas, cruas ou cozidas, combinadas entre si conforme a vontade de cada um.

Quase não há gordura nos legumes, nas verduras e nas frutas. E há também pouco carboidrato nelas. Os legumes, as verduras e as frutas têm 85% a 95% de água. Por isto, possuem baixo teor energético, menor que outros gêneros alimentícios, saciando a fome sem fazer uso da gordura. É bom saber que a sensação de que a fome passou se dá quando o estômago está cheio, pois este «responde» conforme o volume e não conforme a quantidade de calorias. Os legumes, as verduras e as frutas possuem também vitaminas, minerais, fibras e substâncias vegetais secundárias muito preciosas para a nossa saúde. As substâncias vegetais secundárias servem tanto para proteger as plantas contra parasitas e doenças, como para regular seu crescimento e sua pigmentação (cor) sendo responsáveis pelos diversos aromas e sabores existentes nos legumes, nas verduras e nas frutas. Antigamente, acreditava-se que as substâncias vegetais secundárias fossem insignificativas para a alimentação do ser humano. Somente

estudos recentes reconheceram que estas substâncias exercem um efeito protetor contra o aparecimento de câncer ou de doenças cardiovasculares.

5 Porções Diárias

Diariamente devemos nos alimentar com cinco porções de legumes, verduras e frutas. Uma porção equivale a 120 g i.e., uma «mão cheia». O bom mesmo são três porções de legumes e verduras e duas de frutas. Uma opção é substituir uma porção destas por um belo copo de suco de legumes ou frutas. De qualquer forma, não faz diferença em qual sequência você ingere os alimentos, o importante mesmo é a variedade, pois cada legume, cada verdura e cada fruta contém uma outra substância que ajuda nosso corpo a se manter saudável. Os alimentos podem estar crus ou cozidos – aqui também vale variar, pois se por um lado perdem-se substâncias preciosas no cozimento, por outro lado alguns alimentos crus são de difícil digestão. O melhor são os produtos da época que estejam maduros. Na intersafra, nos meses de inverno ou de primavera pode-se lançar mão dos produtos congelados. Se o congelamento foi realizado de forma adequada, estes alimentos continuam contendo substâncias de alto valor nutritivo.



Legumes, Verduras e Frutas – 5 vezes ao dia com alternância de cor.

Uma Festa Colorida para os Olhos e para o nosso Sistema Imunológico (resistência).

As substâncias vegetais secundárias são co-responsáveis pela pigmentação dos legumes, das verduras e das frutas e agem como protetoras:

Branco

Os glicuronatos determinam nestes tipos de legumes o sabor intenso e o odor, tanto que acredita-se que estes possam vir a proteger contra o aparecimento de câncer.

Os legumes brancos são p. ex.: nabo, raiz forte e repolho branco.

Amarelo, cor-de-laranja

Os assim denominados carotenóides são os responsáveis pela coloração característica. Existem cerca de 650 tipos diferentes de carotenóides conhecidos. Destes, mais ou menos 50 tipos podem se transformar em vitamina A no corpo humano em virtude de sua estrutura química. Inúmeros estudos epidemiológicos mostram que os carotenóides são inibidores do câncer. A quantidade de carotenóides existente nos legumes e nas verduras é claramente maior do que a existente nas frutas.

A vitamina C natural é de importância vital, sendo responsável por diversas funções do corpo. Ela exerce uma ação antioxidante evitando a formação de substâncias cancerígenas. Os legumes e as frutas amarelas e cor-de-laranja que possuem alto teor de vitamina C e de carotenóides são, entre outras, as abóboras, as cenouras, as morangas, os pimentões amarelos e cor-de-laranja, as laranjas, os limões e os pêssegos.

Verde

A clorofila é a substância responsável pela cor verde. Assim sendo, os legumes, as verduras e as frutas de cor verde possuem um alto teor de ácidos fólicos. Os ácidos fólicos protegem o nosso organismo das doenças cardiovasculares e evitam que

os embriões sofram deformações físicas (p.ex. espinha bífida). Existem também suposições a respeito dos efeitos protetores contra o câncer originários da ação dos ácidos fólicos. Estes ácidos integram o grupo das vitaminas mais delicadas: não podem ficar expostos ao calor nem à luz nem entrar em contato com o oxigênio. Afora isto, são solúveis em água. É por isto que é de primordial importância a estocagem e o preparo de alimentos que contém ácidos fólicos, para que não se perca a substância. É por isto que se aconselha sempre o consumo de legumes e frutas cruas.

Legumes, verduras e frutas verdes, são p. ex.: o alho-poró, os aspargos verdes, o brócolis, a couve, as ervilhas, o espinafre, os feijões (vagens) frescos e a salada verde. As frutas são os kiwis, as maçãs e as peras.

Vermelho

A substância licopeno é a dona da cor vermelha e é encontrada largamente na pele do tomate, nos protegendo de radicais livres, já que se acredita que estas substâncias sejam cancerígenas. Ao contrário do que acontece com outras substân-

cias contidas em legumes, verduras e frutas, o licopeno não é sensível ao calor. E ainda, nosso organismo pode realmente absorvê-lo e fazer uso dele quando ingerido quente. Você pode abusar de comer tomate preparado no vapor, grelhado ou em molhos.

Os legumes e as frutas vermelhas são p. ex., as cebolas roxas, a salada cicorino rosso (também conhecido por radicchio ou achicória), o pimentão vermelho, o rabanete, os tomates, todas as amoras vermelhas e os morangos.

Azul e violeta (roxo)

A antocianina dispensa a pigmentação azul ou violeta (roxa) aos alimentos. A gama de efeitos da antocianina é bem larga, pois ela inibe o crescimento de bactérias e vírus, tanto que supõe-se que ela também tenha ação igualmente inibidora no aparecimento de câncer.

Os legumes, as verduras e as frutas que contém antocianina são, p. ex.: a berinjela e o repolho roxo. Das frutas, todos os tipos de amoras azuis ou roxas, as cerejas (classificadas como roxas) e as uvas roxas.

Comprimidos e pílulas como substitutos dos legumes e das frutas

As vitaminas e as substâncias minerais contidas nos complementos em forma de comprimidos e pílulas não suprem nossas necessidades diárias como os legumes, as verduras e as frutas frescas. Muito pelo contrário, já ficou provado em muitos es-

tudos, que o consumo de vitaminas isoladas pode aumentar o risco de se adquirir câncer. Por este motivo, devemos buscar nossas vitaminas, substâncias minerais e nossos oligoelementos nos legumes, nas verduras e nas frutas. É a composição das diversas substâncias que contribuirá para os efeitos saudáveis em nosso organismo.

Um plano para o consumo diário de legumes, verduras e frutas

- > Comece seu dia comendo uma fruta, uma porção de muesli ou cereais ou ainda com um belo copo de suco de frutas.
- > Faça um intervalo no meio da manhã e da tarde e aproveite para se deliciar com uma fruta ou algum legume cru, varie conforme a oferta da época, tais como: um tomate suculento, uma cenoura fresquinha ou mesmo um pedaço de pepino.
- > Ao receber seus convidados, ofereça-lhes um aperitivo de legumes crus cortados acompanhados de um molho bem temperado e à base de ricota magra ou outro queijo magro.
- > Inclua sempre a salada e um prato de legumes cozidos às refeições principais. Complemente suas receitas prediletas adicionando ainda mais legumes a elas.
- > Escolha sempre como sobremesa uma fruta ou uma salada de frutas.
- > No jantar você pode fazer o balanço do dia: se você ainda não comeu as cinco porções diárias, acrescente uma salada, alguns legumes e uma fruta a sua refeição noturna.

Boa Disposição graças às Fibras

As fibras nutritivas estão presentes somente em alimentos vegetais tais como legumes, verduras, frutas, sementes e cereais. Elas saciavam bem a fome e ainda contribuem para a diminuição do risco de se adquirir câncer.

As fibras nutritivas funcionam como substâncias protetoras nas plantas, evitando que elas ressequem. Durante muito tempo, acreditava-se que as fibras nutritivas eram matérias incômodas sem utilidade pois não conseguem ser absorvidas pelo organismo. Estas fibras receberam então o nome de «fibras nutritivas sem utilidade». Todavia, há algum tempo já se sabe que estas fibras exercem funções importantes em nosso organismo e contribuem para uma alimentação sadia. Hoje em dia, abandonou-se a denominação inicial e usa-se a terminologia «Fibras nutritivas».

Seus efeitos são desencadeados na região estômago-intestinal. As fibras contribuem para a formação de líquidos, enchendo e provocando a sensação de fome saciada. Elas também estimulam a ação digestiva nos intestinos, favorecendo o crescimento das bactérias intestinais e contribuindo assim para uma flora intestinal saudável. Elas evitam o aumento da curva de açúcar no sangue e influenciam de forma positiva o teor de colesterol.

As fibras nutritivas contribuem para que o bolo alimentar seja transportado mais rapidamente dentro dos intestinos. Com isto, as paredes intestinais quase não entram em contato com substâncias cancerígenas. Esta talvez seja a razão pela qual acredita-se que as fibras exerçam um certo poder de proteção contra alguns tipos de câncer no aparelho digestivo.

As fibras forçam uma mastigação intensa, de tal forma que a digestão seja induzida. Elas sustentam e dão sensação de saciedade do apetite.

Vale lembrar, no entanto, que estes efeitos só ocorrem se houver uma quantidade razoável de líquidos para a fermentação digestiva. Por isto, chama-se de «ressecado» aquele que tem dificuldades em evacuar. A falta de líquidos no aparelho digestivo pode ocasionar problemas na digestão. Não é para menos que é aconselhado o consumo de pelo menos 1,5 litros de líquidos por dia. As fibras são substâncias integrantes dos produtos de farinha integral: aqui vale dizer que quanto menor o grau de beneficiamento do alimento, melhor será sua qualidade.

Fibras gostosas de saborear

- > Inclua os produtos naturais (farinha integral) na sua alimentação. Os pães integrais e o arroz integral são alternativas que valem a pena!
- > Experimente substituir a farinha de trigo pela farinha integral na preparação de bolos e molhos. Praticamente não há diferença.
- > Aproveite para descobrir novas opções de alimentos e prove novos tipos de cereais tais como: o milho-miúdo (painço), a cevada, o centeio, a aveia, a quinoa (oriunda do Peru e parecida com a farinha de milho) e amaranth (semelhante à quinoa).
- > Procure incluir pelo menos uma porção de pão, batatas, cereais ou arroz a todas as suas refeições. Programe seu menu e adicione os grãos pelo menos duas vezes por semana. Escolha entre lentilhas, grão-de-bico, feijões de todos os tamanhos e cores etc.
- > Ao sentir fome entre as refeições procure comer uma bolachinha integral e uma frutinha.



Carnes e Peixes – todos os dias.

Consumo Consciente de Carne

A carne possui substâncias vitais tais como proteínas e vitaminas, mas também possui gorduras animais nocivas à saúde. Além disto, algumas substâncias cancerígenas podem surgir quando se prepara a carne. Os produtos de carne, tais como salsichões e carne seca não só acusam um alto teor de gordura como também de sal de conservação. O consumo moderado de carne é assim um importante passo individual na profilaxia contra o surgimento de câncer.

São diversas as possíveis causas oriundas do consumo de carne que podem contribuir para o surgimento de câncer. Os efeitos são interligados: o alto consumo de carne provoca uma absorção ainda maior de gordura animal, aumentando também a quantidade de gordura disponível no organismo. Com o aumento de absorção de energia também surgirá um balanço positivo da mesma e o peso do corpo também aumentará. Na preparação da carne, i.e., ao refogá-la, assá-la ou grelhá-la há liberação de substâncias cancerígenas. Muitas vezes acontece do consumo elevado de carne estar ligado a um consumo reduzido de legumes e verduras, ou seja, de fibras nutritivas. Não havendo fibras suficientes, a digestão vai ser mais lenta e o bolo alimentar vai ficar mais tempo em contato com as paredes intestinais, submentendo as mesmas a um contato mais longo com possíveis substâncias cancerígenas.

Antes branca do que vermelha

As carnes bovinas, suínas, carne de cavalo e de carneiro engrossam a lista das assim denominadas carnes vermelhas e aqui se incluem também a carne de avestruz e a carne de coelho. Estas carnes possuem um teor mais elevado de ferro e gordura do que a carne branca. O nosso organismo necessita do ferro para a formação da hemoglobina, que auxilia no transporte do oxigênio no sangue. Existem teorias que atestam que a carne vermelha eleva o risco de aparecimento de diferentes tipos de câncer no organismo. A carne de vitelo é um pouco mais clara e possui menor teor de gordura. Por outro lado, parece que a carne de aves (aves de carne branca) não propicia o aparecimento de tumores cancerígenos. Ela acusa um teor gorduroso mais baixo que a carne vermelha.

Consumo Consciente de Salsichões, Carnes Secas e Salgadas e outros produtos afins

Uma grande parte da produção de carne é destinada à elaboração de produtos derivados tais como salsichões, carnes secas e salgadas. Na fabricação destes produtos usa-se basicamente a carne vermelha. O beneficiamento da carne é feito incluindo também a camada de gordura visível do produto. Isto acontece para que os salsichões adquiram uma consistência agradável e um sabor aguçado. Para a preservação

dos produtos de carne usa-se o sal de nitrato-de-potássio, que como o próprio nome diz, possui nitrato, que por si só já é considerado altamente cancerígeno. O nitrato pode desencadear uma reação com a proteína, p.ex., contida na carne, transformando-se na nitrosamina, conhecida-mente cancerígena. Em termos de razão de transformação, a quantidade é baixa mas os dados mostram claramente que produtos benéficos da carne, tais como salsichões escondem um grande risco causador de câncer de intestino.

Algumas pessoas temem o aparecimento do quadro anêmico se param de consumir carne. Este temor é desnecessário. A carne possui realmente alto teor de ferro que pode ser absorvido pelo corpo relativamente bem, mas se houver balanceamento nutricional, o organismo vai suprir suas necessidades com o ferro contido nos grãos, nas oleaginosas (nozes e castanhas), nos produtos integrais e no leite. Estudos específicos conseguiram provar que os vegetarianos são mais saudáveis do que os consumidores de carne.

Dicas para o consumo de carne

- > Reduza seu consumo de carne. 4 vezes por semana são suficientes. Complemente seu menu com muita salada e legumes
- > Substitua a carne vermelha por peixe ou pela de aves de carne branca. Existem alternativas muito saborosas como tofu, carne de soja ou quorn (produto de um cogumelo fermentado). Os queijos não são recomendados como substitutos da carne por terem alto teor de gordura e de sal.
- > Prefira os pedaços de carne que possuam pouca ou nenhuma camada de gordura visível evitando de ingeri-la.
- > Os produtos de carne tais como salsichões, presuntos secos, porcos (toicinho) salamis etc. devem ser consumidos somente uma vez por semana. Miúdos, tais como fígado, rins ou dobradinha podem ser consumidos sem problemas ao menos uma vez ao mês.

Bebidas Alcolólicas

As bebidas alcóolicas possuem alto teor de energia e contribuem largamente para o aumento de peso. Além disto, a bebida alcóolica prejudica o cérebro e o fígado, elevando assim o risco de se adquirir câncer.

Vale afirmar que mesmo uma quantidade mínima de bebida alcóolica já eleva o risco de se adquirir câncer. Em geral, o consumo de bebidas alcóolicas é prejudicial à saúde. Explicando: o álcool é processado pelo fígado que o transforma em aldeído acético, este por sua vez parece ter um grande efeito cancerígeno. Durante o processo de absorção, algumas células do fígado são danificadas e ocorre acúmulo de gordura. Com o passar do tempo, este acúmulo pode causar um fígado gordu-

roso, mais tarde um amarelidão (tírica, icterícia), uma cirrose hepática ou um câncer de fígado.

O consumo simultâneo de bebidas alcóolicas e tabaco multiplica o risco de se adquirir câncer. As bebidas alcóolicas possuem teores diversificados de álcool: 100ml de cerveja apresentam de 2 a 5g de álcool puro, o vinho tem 8 a 10g e os destilados possuem 40g.

As bebidas alcóolicas também possuem alto teor de energia. Um excesso de consumo implica em excesso de absorção de calorias, que mais tarde vai se acumular em forma de gordura no corpo. Por este motivo, aconselha-se um reduzido ou mesmo nenhum consumo de bebidas alcóolicas.

Redução do consumo de bebidas alcóolicas

- > Opine por uma bebida sem teor alcóolico, p. ex. um suco natural de frutas. O suco de uva acusa elevado teor de açúcar e deve ser consumido com moderação. Nada impedirá você de brindar com água.
- > Fique atento às bulas dos remédios que você está tomando bem como às recomendações médicas e farmacêuticas. Alguns remédios não são compatíveis com o consumo de bebidas alcóolicas simultaneamente.
- > Na horinha do happy-hour com os amigos, alterne conscientemente o consumo de bebidas alcóolicas com um copinho de água nos intervalos.
- > Durante uma recepção em sua residência, ofereça sempre alternativas saborosas aos seus convidados. As opções são muitas, tais como coquetéis de frutas ou legumes preparados sem a adição de álcool.



Guloseimas – moderadamente.

Estocagem Adequada e Preparação Saudável dos Alimentos

A estocagem adequada dos alimentos é primordial para que mantenham seus teores nutritivos por um tempo mais longo, evitando assim o surgimento de substâncias cancerígenas. Alimentos estragados não devem ser consumidos e precisam ser jogados fora. A preparação apropriada ajuda a evitar riscos desnecessários.

Estocagem adequada

Cada grupo de alimentos – dependendo da sua composição – necessita de condições específicas para sua estocagem. Basicamente sugere-se que o local seja seco e fresco. Via de regra vale o seguinte: a temperatura de estocagem que existir no local de compra do alimento deve ser reproduzida para estocagem caseira: ou seja: o que se encontrava sob temperatura baixa (na geladeira ou no congelador), deve continuar sob as mesmas condições em casa. O mesmo se aplica aos produtos encontrados em prateleiras: estes devem ser colocados nos armários em casa. Na geladeira, devem-se conservar produtos como carne, ovos, queijos, leite, derivados de leite e outros alimentos prontos como saladas e molhos para salada. Alguns alimentos devem ser conservados na geladeira após terem sido abertos, como p. ex. geléias ou leite longavida. Dentro do possível, os alimentos devem ser consumidos frescos, pois somente assim podemos aproveitar as substâncias importantes que eles contém. As vitaminas e as substâncias

vegetais secundárias são sensíveis à luz, perdendo nutrientes no armazenamento.

Processo monitorado de fermentação

Existem muitos microorganismos nos alimentos, p.ex., bactérias, fermentos e fungos. Estes podem se proliferar se as condições (de armazenamento) permitirem, propiciando a deterioração (fermentação descontrolada e indesejada) dos alimentos. Os fungos podem formar cadeias de metabolismo denominadas micotoxinas. Uma destas substâncias tóxicas é a aflatoxina, que acomete muitas vezes os amendoins e diversos grãos de cereais. Aflatoxina eleva o risco de se adquirir câncer hepático.

O pão, o vinho, os presuntos e as salichas, o queijo e muitos outros alimentos são produzidos com a ajuda de microorganismos que atuam na conservação dos alimentos. Neste processo monitorado de fermentação usam-se vários microorganismos controladamente. Alguns alimentos fermentados, tais como o iogurte, são mais saudáveis do que os não fermentados. Estes alimentos não oferecem risco para a saúde. Também a crosta de bolor em alguns tipos de queijo não oferece risco algum à saúde, bem como os queijos com bolor colorido, tais como Roquefort, Danish Blue ou Gorgonzola.

Preparação Cuidadosa dos Alimentos

Existem cuidados fáceis para a preparação e lavagem dos legumes, das verduras e das frutas: limpe os alimentos lavando-os, limpando-os bem e rapidamente em água corrente. Cozinhe-os em pouca água ou no vapor por curto tempo e consuma-os imediatamente. Procedendo assim, vamos conseguir manter grande parte das vitaminas e das substâncias minerais solúveis em água ou que se perdem devido à exposição ao calor e à luz.

Grelhar e Fritar

Qualquer aquecimento acima de 100 graus Celsius provoca o aparecimento de uma coloração amarronzada nos alimentos, ou seja, ao refogar, assar, fritar ou grelhar a carne p.ex., ela vai escurecer. Os carboidratos reagem com as proteínas neste processo. Esta reação é extremamente complexa, dependendo do grupo de alimentos em questão, pois pode haver formação de substâncias cancerígenas (p.ex. acrilamido ou amina heterocíclica). Se forem consumidos em larga escala, estas substâncias podem elevar o risco de se adquirir câncer de intestino ou de estômago. Podemos diminuir os riscos da seguinte forma: não deixe os alimentos se queimarem na panela. Se todavia ocorrer, retire as partes queimadas e não as consuma.

O fim do bolor e das bactérias nocivas

- > A geladeira deve ser mantida com a temperatura de 5 °C e o congelador (freezer) com -18 °C.
- > Controle sempre a data de validade dos alimentos. Tenha mais cuidado com produtos moídos tais como condimentos em pó (ervas e temperos).
- > Antes de consumir os alimentos, verifique se não estão embolorados ou estragados. Examine cuidadosamente os champignons e as frutas oleaginosas (nozes e castanhas) procurando focos de fungos. Jogue fora o que estiver estragado.
- > Corte generosamente os pontos estragados nos legumes, nas verduras, nas saladas e nas frutas jogando-os fora. Não beba líquidos embolorados. Jogue-os fora!

O churrasco ideal

- > Não coloque a carne a ser grelhada diretamente sobre a brasa. A gordura da carne não pode pingar na brasa, pois neste processo há liberação de substâncias tóxicas através da fumaça. Estas substâncias se depositam na carne da grelha. O bom mesmo é usarmos uma grelha vertical e não horizontal. Desta forma, evita-mos que haja formação de substâncias cancerígenas.
- > Para evitar que os legumes ou o peixe se queimem na grelha, envolva-os em papel alumínio ou deposite-os num pratinho de alumínio ondulado para «escorrem». Legumes preparados desta forma são tanto um acompanhamento delicioso quanto uma alternativa para o churrasco.
- > Procure não consumir carnes grelhadas mais que uma vez por semana.

As batatas: como assá-las e fritá-las corretamente

- > Se optar pelas batatas-fritas congeladas, prepare-as no forno (atente para as instruções na embalagem). Deixe-as no forno somente o tempo mínimo necessário, i.e., somente até adquirirem a coloração «amarelo-ouro». As batatas devem ser espalhadas e bem distribuídas de forma a encher completamente a assadeira, se possível.
- > A temperatura do forno não deve ultrapassar os 180 °C (modelos com ventilador de distribuição). Sem ventilador, a temperatura deve ser de no máximo 200 °C (calor superior e inferior)
- > Fazendo uso da fritadeira elétrica para preparar batatas, croquetes ou salgadinhos não deixe a temperatura ultrapassar os 175 °C. A fritura vai estar pronta assim que a pontinha do alimento estiver levemente amarronzada e o resto tiver atingido a coloração «amarelo-ouro».
- > Use 1000ml de óleo para cada 100 g de batatas cruas. Controle regularmente a temperatura do óleo na fritadeira elétrica.
- > As batatas tipo Agria ou Charlotte (farinhosas ou firmes após o cozimento) são ideais para o forno/frigideira (assadas). Cozinhe as batatas no vapor primeiro e asse-as/passe-as na frigideira depois. Assim você evita o surgimento de substâncias nocivas.

Manter-se em Movimento

Aqueles que caminham pelo menos meia hora por dia em ritmo de marcha ou andam de bicicleta prestam uma grande contribuição a sua saúde. A atividade física em larga escala não só contribui para a boa forma como também ajuda na profilaxia contra o câncer.

A prática de esporte sempre surte um efeito positivo na saúde. Ela fortalece o sistema imunológico, fomenta a digestão, eleva a queima de energia, evita o excesso de peso e fortalece os ossos. Além disto, a atividade física coordena os níveis hormonais, acentua o metabolismo, contribui na diminuição de estresse, evita que se aumente o risco de se adquirir câncer ou outras doenças crônicas. As pessoas que praticam muito esporte, fumam menos e se alimentam de forma mais consciente. A atividade física estimula a circulação sangüínea no tecido intestinal e os movimentos de contração intestinal (peristálticos). Desta forma, as substâncias são transportadas de forma melhor, não ficando «estacionadas» no mesmo lugar.

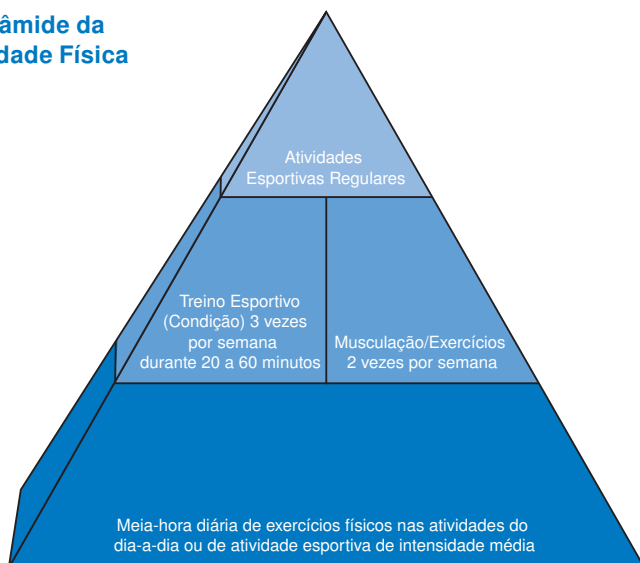
Atividades Rotineiras

Não interessando qual a idade, todos devemos praticar pelo menos meia-hora de atividade física diariamente. Estas devem ser atividades rotineiras de uma intensidade, no mínimo, média. Este conselho básico promete um efeito significativo e variado no estado geral da saúde e da qualidade de vida. Por intensidade «média» entende-se a atividade física que eleve o batimento cardíaco, acelerando a respiração mas que nem sempre fomenta a transpiração. Por exemplo, caminhar em forma de marcha ou andar de bicicleta, desobstruir a neve (com a pá), trabalhar no jardim ou mesmo outras atividades no tempo livre e no dia-a-dia, até mesmo a prática de esportes condizem com esta intensidade. Se não der para fazer a «meia-hora» de uma vez, então acumule o tempo: toda atividade que durar mais de 10 minutos pode ser adicionada à contagem final no decorrer do dia. Estas sugestões correspondem à queima adicional de pelo menos 1000 kilocalorias por semana com a prática de atividades de uma intensidade «média».

Sugestões de Atividades Físicas e Esporte para os já Praticantes

Um treino a longo prazo engloba um mínimo de 3 sessões semanais com a duração de 20 a 60 minutos cada. O treino deve ter uma intensidade que provoque um leve suor e acelere a respiração, permitindo que

A Pirâmide da Atividade Física



ainda se consiga manter uma conversação. Para tanto, pode-se escolher entre correr, andar de bicicleta, nadar, andar com os esquis no plano ou mesmo um treino de musculação para fortalecimento da circulação sanguínea.

A musculação sempre contribui para o bem-estar e boa saúde, independente da idade, aumentando o desempenho e fomentando um bom controle de nervos e é principalmente aconselhada para as pessoas com idade superior a 50 anos. O treino ajuda no desenvolvimento e na manutenção de músculos, principalmente os da região do torso, das per-

nas e dos ombros e braços. Aconselha-se um treino de musculação ao menos uma vez por semana, acompanhado de ginástica e alongamentos para melhorar a elasticidade.

Outros proveitos para a saúde ocasionados pela prática de esporte e atividade física

As pessoas que se exercitam rotineira ou semanalmente ou mesmo praticam esporte (treinos, muscula-

ção etc) promovem grande aproveitamento para a saúde. Pode-se ainda praticar mais esporte, o aproveitamento todavia não será muito maior.

Dicas para um dia-a-dia recheado de movimentos

- > Desça três pontos ou paradas antes da sua e caminhe o restante a pé. Aproveite o intervalo de almoço para dar uma volta a pé. Vá ao supermercado de bicicleta.
- > Escolha um treinamento físico que se adapte ao seu tipo. Caso contrário, você vai se decepcionar e parar de praticar.
- > Ao começar com seu treinamento, vá devagar. Existem cursos (www.allezhop.ch) que dão um belo impulso inicial. Converse com especialistas e descubra novas formas de atividade física e aproveite para aguçar seus contatos sociais com outros participantes dos cursos. Transforme seu treino num acontecimento agradável.

Literatura Complementar

Em complementação a esta brochura, encontram-se à disposição mais informações a respeito dos cuidados com a saúde e sobre a prevenção contra o câncer.

Este material pode ser encontrado em alemão, francês, italiano, albanês, português e serbo-croata-bósnio:

Câncer de intestino, nunca?

Um prospecto informativo dobrável para uma auto-análise sobre os fatores de risco a respeito do câncer de intestino, com informações e dicas para ajudar você a diminuir o risco de adquirir a doença ou a descobrir a doença a tempo. Mais informações:
www.darmkrebs-nie.ch

«5 porções diárias»

Um prospecto dobrável lançado durante a Campanha a favor do Consumo de Legumes, Verduras e Frutas. A campanha tem o selo da Liga contra o Câncer Suíça, Promoção da Saúde Suíça e do Ministério da Saúde Suíço. Mais informações:
www.5amtag.ch

Câncer de Mama: a informação ajuda

Um pequeno manual sobre o tema câncer de mama contendo resumi-

damente as informações mais importantes: perguntas e respostas, informações condensadas sobre o diagnóstico precoce de câncer assim como endereços úteis. (não disponível em português)
Mais informações:
www.breastcancer.ch

Estas brochuras encontram-se à disposição somente em alemão, francês e italiano:

Darmkrebs nie?

**Non au cancer de l'intestin?
No al cancro intestinale?**

Uma brochura sobre o tema câncer de intestino, trazendo informações e dicas para diminuição do acontimento da doença ou auxílio no diagnóstico precoce. Mais informações:
www.darmkrebs-nie.ch

Hau(p)tsache Sonnenschutz – (Proteja-se do sol)

**Soleil, sauve qui peau!
Sole, une questione di pelle**

Uma brochura informativa sobre as medidas preventivas da incidência de luz solar, esclarecimentos a respeito dos diferentes tipos de pele, sobre um auto-exame médico, explicação sobre os índices dos raios ultravioletas, sobre os tecidos que protegem do sol e os bancos de bronzeamento artificial.

Mais informações:
www.hauttyp.ch
www.typepeau.ch
www.tipodipelle.ch e
www.melanoma.ch

**«Rauchen schadet – Let it be»
(O fumo é prejudicial – Let it be)**

Informações sobre o programa nacional de supressão do fumo «Rauchen schadet – Let it be», sob a coordenação da Liga contra o Câncer Suíça, da Lungen Liga Schweiz (Liga Pulmonar Suíça), da Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (Liga de Apoio à prevenção de tabaco) e do Ministério da Saúde. O material informativo sobre este tema pode ser solicitado no endereço:

www.letitbe.ch/shop

Mais informações:

www.letitbe.ch

As seguintes brochuras foram elaboradas para pacientes que sofrem de câncer e seus familiares. Elas encontram-se à disposição em alemão, francês e italiano:

**Ernährungsprobleme
nach Krebs
(Problemas com a alimentação
depois do câncer)**

O câncer e seu tratamento podem ocasionar perda de apetite e outros efeitos colaterais que acabam por influenciar o bem-estar geral do paciente. Uma brochura com muitas sugestões que mostra como as dificuldades ligadas à alimentação e aos problemas digestivos, bem como à perda de peso podem ser evitados.

**Körperliche Aktivität bei Krebs –
dem Körper wieder vertrauen
(Atividade Física e o Câncer –
como confiar novamente
no corpo)**

Os pacientes portadores de câncer têm certa dificuldade em encontrar a dosagem certa entre voltar a praticar uma atividade física e fazê-la de forma a não forçar o corpo sem necessidade. A brochura contém numerosas sugestões e idéias a respeito da prática de esportes a longo prazo, com ou sem companhia, sozinho ou em um grupo de apoio.

Rundum müde – Ursachen erkennen, Lösungen finden (Cansaço constante – Como achar a causa, como resolver o problema)

O cansaço ligado a um tumor cancerígeno pode ter várias causas: a doença em si, os tratamentos e os efeitos colaterais indesejados que aparecem, tais como, dores, anemia, dificuldades de alimentação, náuseas e falta de apetite. A brochura procura ajudar o paciente a encontrar a solução mais adequada para ele.

Mais informações:

www.swisscancer.ch

As publicações podem ser obtidas gratuitamente. Onde solicitá-las:

- > Liga contra o Câncer do seu cantão de domicílio
- > Telefone 0844 85 00 00
- > shop@swisscancer.ch
- > www.swisscancer.ch

Este serviço se encontra disponível graças às doações. Nossa conta bancária:

PK 30-4843-9

A lista completa de todas as brochuras e manuais disponíveis junto à Liga Contra o Câncer com um pequeno resumo a respeito do conteúdo se encontra disponível na internet.

migesplus

Migesplus é um programa que visa oferecer aos migrantes na Suíça chances iguais no acesso às informações a respeito da saúde. Migesplus possibilitou a elaboração desta brochura em albanês, português e serbo-croata-bósnio. A plataforma na internet www.migesplus.ch traz um apanhado sobre as brochuras, os vídeos e outros materiais que informam sobre os temas de saúde mais importantes e que se encontram disponíveis em diversos idiomas. Estas informações sobre saúde podem em parte ser requisitadas gratuitamente junto a migesplus. Mais informações: **www.migesplus.ch**

Informações Nutricionais (em alemão)

Dúvidas sobre a Alimentação

2^{as}, 4^{as} E 6^{as}

das 08.30 às 12 hs

Tel: 031 385 00 08

Fax: 031 385 00 05

nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Links eletrônicos

www.actiond.ch

www.allezhop.ch

www.bag.admin.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

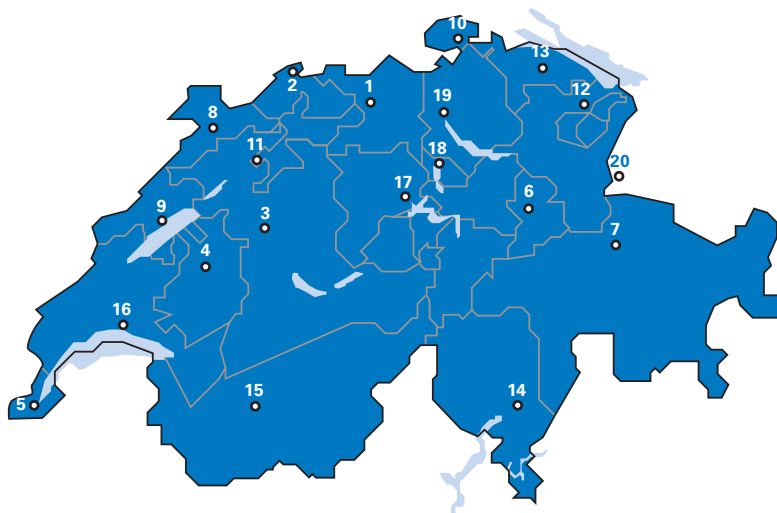
www.hepa.ch

www.sge-ssn.ch

www.suissebalance.ch

www.svde.ch

Apoio e aconselhamento – a Liga Contra o Câncer em sua região



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 824 08 86
Fax 062 824 80 50
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.Incc.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Via Colombi 1
6500 Bellinzona 4
tel. 091 820 64 20
fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 65-126-6

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Liga do Cantão de Wallis contra o Câncer**

Central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Escritório de aconselhamento:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Celular 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
www.walliserkrebssliga.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Liga contra o Câncer Suíça

Effingerstrasse 40
(Caixa postal) Postfach 8219
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
Conta Corrente: 30-4843-9

Disque Câncer (em alemão):

Tel: grátis 0800 118811
De segunda à sexta das
10 às 18hs
helpline@swisscancer.ch
www.krebsforum.ch

Solicitação de brochuras

0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

**Seu donativo é sempre
bem-vindo!**

Esta brochura foi entregue pela Liga Contra o Câncer