



CANCRO. Número de casos vai aumentar 58% em menos de 20 anos.

Estilo de vida é um dos principais fatores que leva a este aumento significativo.

Fatores de Risco para o Cancro

A alimentação

Uma dieta pobre em frutas e vegetais, pouco variada e abundante em gorduras e açúcares é um grande fator de risco.



Fatores de Risco para o Cancro

O tabagismo

Um cigarro contém mais de 4000 compostos químicos, mais de metade deles carcinogénicos.

A exposição prolongada a estes agentes está altamente associada ao surgimento de cancro.



Fatores de Risco para o Cancro

O sedentarismo

O exercício físico praticado de forma moderada e regular é uma mais-valia na prevenção de várias doenças. O cancro não é exceção.



Fatores de Risco para o Cancro

O alcoolismo

O consumo exagerado e prolongado de álcool também aumenta o risco de desenvolver cancro.

Determina-se que o risco está aumentado quando há ingestão superior a 2 bebidas alcoólicas por dia durante vários anos.

O risco é proporcional à quantidade de álcool ingerida e aumenta até 10 vezes caso se associe ao álcool o hábito tabágico.



Fatores de Risco para o Cancro

A exposição profissional

A exposição continuada a certos agentes como tintas, diluentes, poeiras ou materiais radioativos, ainda que seja protegida, aumenta o risco para o desenvolvimento de cancro.



Recomendações - Código Europeu Contra o Cancro (CECC)

- Não fume.
- Mantenha um peso saudável.
- Pratique, diariamente, exercício físico.
- Aumente a ingestão diária de vegetais e frutos.
- Limite a ingestão de gorduras animais.
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas.
- Evite a exposição excessiva ao sol.
- Cumpra as instruções de segurança relativas a substâncias ou ambientes.

Recomendação do Conselho da União Europeia – **Rastreios**

- **Rastreio do cancro do colo do útero:** realização do Teste de Papanicolau - em mulheres entre os 30 e os 60 anos.
- **Rastreio do cancro da mama:** realização de mamografia, a cada 2 anos, nas mulheres com idades compreendidas entre os 50 e os 69 anos.
- **Rastreio do cancro colo-retal:** pesquisa de sangue oculto nas fezes em homens e mulheres com idades compreendidas entre os 50 e os 74 anos.



<http://oncomais.pt/cancro/o-que-e-o-cancro/fatores-de-risco#estilos-de-vida>