



Comemorou-se no passado dia 4 de fevereiro o Dia Mundial do Cancro.

Todos os anos, nessa data, a Organização Mundial da Saúde alia-se à União Internacional contra o Cancro, a fim de desmistificar algumas das ideias pré-concebidas sobre o cancro e informar sobre os factos reais da doença.

## O Que é o Cancro?

O cancro é a proliferação anormal de células. O cancro tem início nas células: um conjunto de células forma um tecido e, por sua vez, os tecidos formam os órgãos do nosso corpo. Normalmente, as células crescem e dividem-se para formar novas células. No seu ciclo de vida, as células envelhecem, morrem e são substituídas por novas células. Algumas vezes, este processo ordeiro e controlado corre mal: formam-se células novas, sem que o organismo necessite e, ao mesmo tempo, as células velhas não morrem. Este conjunto de células extra forma um tumor.

Nem todos os tumores correspondem a cancro. Os tumores podem ser benignos ou malignos.

Os **tumores benignos** não são cancro:

- Raramente põem a vida em risco;
- Regra geral, podem ser removidos e, muitas vezes, regredem;
- As células dos tumores benignos não se "espalham", ou seja, não se disseminam para os tecidos em volta ou para outras partes do organismo (metastização à distância).

Os **tumores malignos** são cancro:

- Regra geral são mais graves que os tumores benignos;
- Podem colocar a vida em risco;
- Podem, muitas vezes, ser removidos, embora possam voltar a crescer;
- As células dos tumores malignos podem invadir e danificar os tecidos e órgãos circundantes; podem, ainda, libertar-se do tumor primitivo e entrar na corrente sanguínea ou no sistema linfático - este é o processo de metastização das células cancerígenas, a partir do cancro original (tumor primário), formando novos tumores noutros órgãos.

## Como se pode desenvolver o cancro?

Muitas vezes, os médicos não conseguem explicar porque é que uma pessoa desenvolve cancro e outra não. No entanto, a investigação demonstra que determinados factores de risco aumentam a probabilidade de uma pessoa vir a desenvolver cancro. De um modo geral os factores de risco mais comuns para o cancro são:

- Envelhecimento.
- Tabaco.
- Luz solar.
- Radiação ionizante.
- Determinados químicos e outras substâncias.
- Alguns vírus e bactérias.
- Determinadas hormonas.
- Álcool.
- Dieta pobre, falta de atividade física ou excesso de peso.

### O QUE PODE FAZER PARA PREVENIR? REDUZA O RISCO CONTROLANDO A ALIMENTAÇÃO, O PESO E COM ATIVIDADE FÍSICA

	ALIMENTAÇÃO	IMC	ATIVIDADE FÍSICA	ESTILO DE VIDA
FAZER		 <b>18-25</b>		
LIMITAR		 <b>25+</b>		

Adaptado de American Cancer Society  
para STOP CANCER PORTUGAL

## Deixar de fumar

Deixar de fumar reduz o risco de cancro nas vias respiratórias, mas também na bexiga, no estômago, no rim ou no colo do útero.

## **Manter o peso certo**

Quanto mais elevado for o índice de massa corporal (IMC) maior é o risco. Além do cancro da mama, útero, rim e colo-rectal, a Agência Internacional de Pesquisa contra o Cancro identificou outros oito tipos associados ao excesso de peso e obesidade, entre os quais: estômago, fígado, pâncreas, ovários e tiróide. No organismo, a gordura em excesso aumenta a inflamação e a produção de hormonas (estrogénios, testosterona e insulina), o que contribui para a doença, explicaram os autores. Ter um peso saudável é fundamental.

## **Proteger-se do sol**

Embora o cancro de pele surja mais na idade adulta (pelo efeito cumulativo dos raios solares), a prevenção deve começar na infância. Evitar o sol e usar um creme solar na praia ou em atividades ao ar livre é regra de ouro. Frequentar solários é também desaconselhado.

## **Mexer-se mais**

Praticar exercício físico reduz o risco de desenvolver vários cancros. Dez minutos por dia fazem uma grande diferença....

## **Comer bem**

Siga uma dieta pobre em gorduras, sal e açúcar e aposte em alimentos frescos, ricos em vitaminas, fibra e antioxidantes. A carne vermelha e processada deve ser evitada e o consumo de bebidas alcoólicas reduzido.

*A Equipa de Educação para a Saúde*