



No seguimento de notícias publicadas sobre estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre os efeitos do consumo de carne processada, a Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, publica o seguinte texto sobre "Alimentação e Cancro".

De acordo com a evidência científica, os cidadãos podem reduzir o risco de cancro se adotarem comportamentos saudáveis de alimentação e atividade física.

Pelo menos um terço dos tipos mais comuns de cancro pode ser prevenido através da cessação do consumo de

tabaco, redução do consumo de álcool, adoção de uma alimentação saudável e da prática regular de exercício físico; a eficácia destas medidas será tanto maior quanto mais precocemente se inicie, preferencialmente logo na infância.

Estas medidas estão inscritas no Código Europeu Contra o Cancro. São medidas que os cidadãos podem tomar individualmente contribuindo, assim, para a prevenção do cancro.

Para ter uma alimentação saudável e protetora face a este tipo de doenças crónicas pode adotar, entre outras, estas

sete medidas:

-

Optar por cereais integrais;

-

Consumir diariamente leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas...), hortícolas e frutas;

-

Limitar o consumo de alimentos ricos em calorias (com teores elevados de açúcar e gordura) e evitar bebidas açucaradas;

-

Evitar carnes processadas, controlar o consumo de carnes vermelhas e de alimentos ricos em sal.

-

Se consumir álcool, limite o seu consumo. Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.

-

Tome medidas para ter um peso saudável.

-

Mantenha-se fisicamente ativo no dia-a-dia. Limite o tempo que passa sentado.

Mais especificamente e no caso da carne e tendo em contas a evidência científica reunida recentemente pela OMS e IARC:

- Reduzir o consumo de carne processada (enchidos, carne de fumeiro, chouriços, salsichas, carne enlatada...) para momentos ocasionais ao longo do mês.

-

Reduzir, por precaução, o consumo de carne vermelha (vaca, porco, cabrito...) para valores até 500g por semana. Contudo a dose acima da qual existe risco comprovado ainda não está totalmente definida.

-

A carne continua a ser considerada um

alimento importante para ser incluído moderadamente na dieta humana e numa alimentação diversificada pelo seu elevado valor proteico, vitamínico e mineral. Se gostar de carne, não prescinda dela, mas consuma moderadamente.

-

Consumir diariamente alimentos protetores é fundamental para reduzir o risco de cancro do colón associado ao consumo de carne processada. Os alimentos protetores são fruta e hortícolas em quantidade de pelo menos 400g diariamente, ou seja duas sopas de hortícolas e 3 peças de fruta diariamente, para além do consumo de cereais



integrais.

-

Rejeitar carnes carbonizadas na grelha, chapa ou churrasco.

-

Substituir, ocasionalmente a carne por refeições com fontes de proteína vegetal, como o feijão, as lentilhas ou o grão.

Estas medidas não são novas e estão de

acordo com o preconizado pelas recomendações nacionais e internacionais na área e até, de certa forma, pelas recomendações inscritas na Roda dos Alimentos Portuguesa.

Para mais informações consulte o blogue Nutrimento do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

Fonte:

<https://www.dgs.pt/em-destaque/notas-sobre-alimentacao-e-cancro.aspx>

## **Recomendações DGS - Alimentação Saudável - Consumo de Carne Processada**

Escrito por Administrador

Segunda, 09 Novembro 2015 19:36 - Actualizado em Segunda, 09 Novembro 2015 21:29

---

## **Recomendações DGS - Alimentação Saudável - Consumo de Carne Processada**

Escrito por Administrador

Segunda, 09 Novembro 2015 19:36 - Actualizado em Segunda, 09 Novembro 2015 21:29

---