

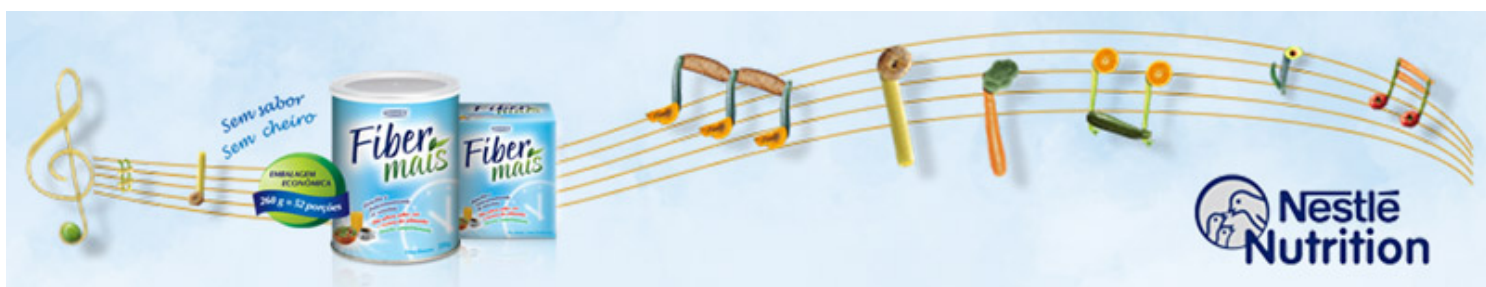


## **Câncer de intestino: saiba como manter uma flora intestinal saudável para reduzir o risco desta doença:**

Mundialmente os tumores do cólon e reto somam cerca de 945 mil novos casos ao ano. No Brasil, o câncer representa a segunda causa de morte, sendo o de cólon e reto a quinta causa de câncer. O câncer de intestino está afetando uma população cada vez mais jovem. Devido a sua alta frequência, esforços contínuos vêm sendo feitos para a prevenção e diagnóstico precoce. Sua origem é influenciada por fatores hereditário e ambiental, como a má alimentação. Dieta pobre em fibras e rica em gorduras está associada com o risco da doença.

## **Dicas para uma alimentação saudável para ajudar a prevenir esta doença:**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda algumas práticas nutricionais para redução do risco de câncer. Entre elas, possuir uma dieta que inclua pelo menos 400 g/dia de frutas, verduras e legumes, moderado consumo de carnes vermelhas e embutidos (salsichas, salames, bacon, presuntos), manutenção de peso dentro da faixa de normalidade (IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>) e manutenção de atividade física regular. É, portanto, essencial uma dieta alimentar equilibrada na prevenção desta enfermidade, o que inclui a ingestão de fibras. De acordo com o American Dietetic Association, o consumo ideal para um adulto é de 20 a 35 gramas de fibras por dia.





## As fibras e a manutenção de flora intestinal saudável:

Com uma ingestão adequada de fibras, a flora intestinal mantém-se equilibrada e saudável, proporcionando o bom funcionamento do intestino.

## Referências Bibliográficas:

- [http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno\\_lista\\_allega.htm](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_allega.htm) (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.abqv.org.br> (acessado em 23/05/07)
- [http://www.sbaf.org.br/sbaf/legislacao\\_funcionais.htm](http://www.sbaf.org.br/sbaf/legislacao_funcionais.htm) (acessado em 23/05/2007)
- <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/abastecimento/alimentacaosaudavel> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.nutritotal.com.br/piramides?acao=bu&categoria=1&id=2> (acessado em 24/05/2007)
- <http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html> (acessado em 29/05/2007)
- <http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/osteoporose.ASP> (acessado em 29/05/2007)
- [http://www.reumatologia.com.br/osteoporose\\_na\\_infancia.htm](http://www.reumatologia.com.br/osteoporose_na_infancia.htm) (acessado em 29/05/2007)
- [http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico\\_exibe.php?idNot=39](http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico_exibe.php?idNot=39) (acessado em 31/05/2007)
- Montilla RNG, aldrighi JM e Marucci MFN. relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. rev assoc med bras 2004; 50 (1); 52-4.
- Silva SMCS, Mura JDP. tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. ed roca,2007.
- Amaya-Farfan J et al. DRI: síntese das novas propostas sobre recomendações nutricionais para antioxidantes.Rev.Nutr.Campinas, 2001,14(1) 71-78.
- Committee on nutrition,1999, 104 – 1152-57.

