



Alimentação & Saúde

O poder das escolhas saudáveis no
combate ao câncer e outras doenças



FUNDAÇÃO SARA ALBUQUERQUE COSTA

O QUE VOCÊ ENCONTRA NESTA CARTILHA

01	INTRODUÇÃO	03
02	COMO EVITAR O CÂNCER?	04
03	RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES PARA EVITAR O CÂNCER O OUTRAS DOENÇAS	06
3.1	Alimentos ricos em antioxidantes:	08
3.2	Alimentos que evitam a sarcopenia	10
3.3	Alimentos que evitam a redução da massa óssea	11
3.4	Redução da função cognitiva	12
04	RECEITAS	14
4.1	Milk shake de goiaba com banana, chia e linhaça	15
4.2	Peixe com moranga	16
4.3	Molho pesto	17
4.4	Molho de manga	18

1. INTRODUÇÃO



O Brasil, que era considerado um país jovem, vive o aumento da expectativa de vida, que está mudando esse quadro. Hoje, vive-se mais – a média de expectativa de vida da população brasileira é de mais de 75 anos. Até 2060, a população com 80 anos ou mais deve somar 19 milhões de pessoas, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE.

Até lá, o país tem o desafio de promover a valorização das pessoas mais velhas e garantir políticas para que elas envelheçam com qualidade. E é justamente pensando em contribuir com a qualidade de vida dessa população que lançamos este e-book para ajudar você a fazer escolhas saudáveis e, conseqüentemente, envelhecer com vitalidade.

2. COMO EVITAR O CÂNCER?



Com o avançar da idade, aumenta-se o risco das doenças crônico-degenerativas: hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. No caso das doenças crônico-degenerativas, o fator ambiental (alimentação, nutrição, inatividade física, poluição) tem importante relevância no seu desenvolvimento.

Em relação ao câncer no adulto, a alimentação inadequada, associada à inatividade física e ao consumo de bebida alcoólica, contribui para 21% dos cânceres em mulheres e 22,4% dos cânceres em homens. Isso levou a 126 mil novos casos em 2017, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer – INCA.

Uma alimentação inadequada predispõe ao excesso de peso, que tem uma associação importante para o desenvolvimento dos seguintes tipos de câncer: esôfago, estômago, pâncreas, vesícula biliar, fígado, intestino (colón e reto), mama, entre outros.

O que seria alimentação inadequada?

Diversos estudos científicos comprovam que uma alimentação rica em alimentos processados e ultraprocessados, bebidas açucaradas e alimentos tipo fast food possuem alto valor energético e são responsáveis pelo ganho de peso excessivo. Além disso, esses alimentos possuem alto teor de gorduras trans e saturadas, sódio, corantes e aditivos químicos que afetam a saúde.

O ideal é consumir alimentos in natura ou minimamente processados, e evitar os processados e ultraprocessados. Na tabela abaixo, você entenderá a diferença entre esses tipos de alimentos:

Termos	Significado	Exemplos
Alimentos básicos	Alimentos que não sofreram processamento.	Legumes, feijão, arroz, milho, batata, mandioca, cará, verduras e frutas. 
Alimentos minimamente processados	Alimentos que sofreram cortes, limpeza, remoção de partes.	Frutas congeladas, leite pasteurizado, leite em pó, vegetais cortados e outros. 
Alimentos processados	Alimentos que sofreram adição de sal ou açúcar para conservação.	Enlatados em geral: milho, ervilha, extrato de tomate. 
Alimentos ultraprocessados	Alimentos altamente processados que sofreram adição de sal, açúcar, corante e aditivos químicos.	Macarrão instantâneo, suco de caixinha, refrigerante, margarina, embutidos (presunto, salame, mortadela), salsicha. 

3. RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES PARA EVITAR O CÂNCER E OUTRAS DOENÇAS



O INCA elaborou 10 recomendações para evitar o câncer. São elas:

- 

Seja o mais magro possível, dentro dos limites normais de peso.
- 

Mantenha-se fisicamente ativo como parte da rotina diária.
- 

Limite o consumo de alimentos com alta densidade energética. Evite bebidas açucaradas.
- 

Dê preferência a alimentos de origem vegetal.
- 

Limite o consumo de carnes vermelhas e evite as carnes processadas.
- 

Limite o consumo de bebidas alcoólicas.
- 

Limite o consumo de sal. Evite cereais e grãos mofados.
- 

Atinja a adequação nutricional sem suplementos alimentares.
- 

As mães devem amamentar e as crianças devem ser amamentadas.
- 

Aos sobreviventes de câncer: siga as recomendações de prevenção de câncer.

Já sabemos que os alimentos processados e ultraprocessados devem ser evitados. Mas o que devemos incluir? Baseando nas recomendações elaboradas pelo Inca, vamos especificar o que seria uma alimentação ideal para a prevenção do câncer.

A recomendação 04 orienta a consumir alimentos de origem vegetal. Partindo deste ponto, já sabemos por onde iremos iniciar: pelos vegetais. O recomendado é que haja o consumo de, no mínimo, 600 gramas de vegetais por dia, mas geralmente as pessoas consomem bem menos do que isso. É importante ressaltar que essa quantidade é para os alimentos de origem vegetal pobres em amidos, ou seja, batata e mandioca não devem ser considerados. Então, quais alimentos seriam estes? Alface, couve, brócolis, cenoura, beterraba, quiabo, maxixe, frutas, tomate, grãos e cereais não refinados (milho, aveia) são alguns itens da nossa lista.

Os vegetais e legumes são alimentos ricos em vitaminas e minerais. Eles são importantes nutrientes para que os processos bioquímicos — que permitem que o organismo do ser vivo sobreviva — funcionem de forma sincronizada.

As vitaminas e minerais são essenciais para o funcionamento de enzimas em algumas reações, ou seja, sem essas vitaminas e minerais as reações não são realizadas no nosso organismo, o que pode acarretar disfunções. Além disso, alguns nutrientes são potentes antioxidantes, o que significa que eles ajudam a minimizar os efeitos do estresse oxidativo e, como consequência, a degeneração celular. São eles os nutrientes citados: vitamina (A), (C) e (E).

O aumento do risco das doenças crônico-degenerativas com o avançar da idade é devido também ao aumento do estresse oxidativo, em que as células se degeneram de forma mais rápida ou progressiva. Assim, uma alimentação rica em alimentos antioxidantes reduz o risco, por exemplo, de câncer.

No próximo item você confere quais são os alimentos ricos em antioxidantes e a importância deles.

3.1 Alimentos ricos em antioxidantes

Nutrientes	Fontes	Alimentos Fontes	Funções
Vitamina C	Frutas	Morango, limão, laranja, acerola, goiaba, manga, caju.	Previne o envelhecimento precoce e auxilia na imunidade.
	Vegetais	Brócolis, pimentão amarelo, salsa e couve.	
Vitamina E	Óleos	Óleos de origem vegetal.	Protege as células das doenças e alterações no DNA. Além disso, previne o envelhecimento precoce.
	Oleaginosas e frutos gordos	Castanhas em geral e abacate.	
	Cereais integrais	Milho, aveia.	
	Folhosos verdes escuros	Brócolis, couve, espinafre.	
	Ovos	Gema.	
Betacaroteno	Frutas	Manga, mamão, damasco, maçã.	Importante para visão e pele.
	Legumes	Abóbora, beterraba.	
Flavonóides	Frutas vermelhas	Morango, amora, mirtilo, maçã e uva.	Prevenção de doenças degenerativas: câncer e cardiovasculares
	Hortaliças e legumes	Tomates, berinjela, pimentão vermelho.	

Além de serem encontrados nos alimentos, os antioxidantes também são encontrados em grande quantidade em alguns condimentos, ervas e especiarias. São exemplos: cravo moído, orégano seco, açafraão moído, cacau em pó (sem açúcar), sementes de cominho, curry em pó, sálvia, manjeriço, canela moída, entre outros. Portanto, podemos utilizá-los tanto para realçar os sabores das refeições como para aumentar a quantidade de antioxidantes da alimentação. Isso vai minimizar os efeitos da degeneração celular.

Além dos vegetais serem ricos em oxidantes, também são ricos em fibras, que são partes dos alimentos que não são digeridas e ajudam a compor uma boa flora intestinal e, portanto, o bom funcionamento do intestino.

Hoje já existem estudos que mostram que a saúde do intestino interfere na saúde global do indivíduo. Uma alimentação rica em fibras (frutas, verduras e legumes) é um fator protetor para alguns tipos de câncer, como por exemplo, o câncer de intestino.

É bom lembrar que, sempre que possível, devemos consumir alimentos sazonais (de época), orgânicos ou agroecológicos, pois a quantidade de agrotóxico é menor. Os mais recomendados são os alimentos dos pequenos produtores e das feiras. Vários estudos mostram que agrotóxicos contribuem potencialmente para o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, principalmente o câncer no adulto.

A recomendação 05 também nos mostra um eixo importante: limitar o consumo de carne vermelha e evitar carnes processadas.

As carnes são fontes importantes de vitamina B12, ferro e zinco. Entretanto, se consumidas em excesso, podem aumentar o risco para alguns tipos de câncer, como o câncer de intestino (cólon e reto) e estômago. Então, o recomendado é:

- Reduza a carne vermelha para três vezes na semana;
- Inclua carne branca com pouca gordura (frango e peixe, principalmente);
- Quando possível, inclua peixes ricos em ômega-3 (arenque, sardinha e salmão);
- Evite carnes processadas e defumadas (bacon, embutidos, linguiças, mortadela, salsicha).

A recomendação 06 mostra que é importante limitar a quantidade de sal.

A partir disso, sempre valerá a máxima: aumente o consumo de alimentos naturais e

evite os industrializados, pois estes são ricos em sal para aumentar o tempo nas prateleiras dos supermercados.

Assim, devemos evitar:

- Carnes salgadas, processadas e defumadas;
- Alimentos enlatados: milho, ervilha, extrato de tomate, etc.;
- Bolachas, biscoitos, macarrão instantâneo, entre outros;
- Usar saleiro na mesa. Para evitar o excesso de sal, utilize ervas frescas e temperos aromáticos (salsa, manjeriço, alecrim, cominho, canela).

A Organização Mundial de Saúde - OMS aconselha somente cinco gramas de sal por dia, por pessoa. Dois gramas já são encontrados nos alimentos, assim, são necessários apenas três gramas de acréscimo.

No mais, as recomendações giram em torno de se manter dentro da faixa do peso ideal para cada idade, evitando o sobrepeso e a obesidade. Para isso, além de uma alimentação equilibrada, é necessária a prática de atividades físicas.

Além de uma alimentação equilibrada para evitar as doenças crônicas degenerativas, a alimentação saudável também é importante para atrasar limitações que podem aparecer com a idade e interferir na qualidade de vida. Como exemplo, temos a **sarcopenia**.

3.2. Alimentos que evitam a sarcopenia

Uma das primeiras limitações esperadas com o avançar da idade é a sarcopenia, que é a perda de massa muscular e força. A sarcopenia é multifatorial e um dos indicadores para ela a perda de peso. No entanto, também pode ocorrer com pessoas acima do peso. Nesse caso, a doença transparece por meio da perda da força.

As consequências da sarcopenia são: redução da mobilidade e perda de autonomia, o que aumenta o risco de quedas e fraturas.

Para evitar ou retardar a sarcopenia é necessária a ingestão adequada de proteínas com alto valor biológico. Quando falamos em proteínas de alto valor biológico significa que elas são absorvidas com maior facilidade pelo organismo. Para adequar a quantidade de proteína da alimentação, é necessário procurar um profissional nutricionista. Na tabela a seguir você confere alguns exemplos de boas fontes de proteínas.

Nutrientes	Fontes	Alimentos fonte	Funções
------------	--------	-----------------	---------

Proteína	Laticínios	Leites, queijos, iogurtes.	Também são fontes ricas em cálcio, fósforo e vitaminas (“A”, “B2” e “D”).
	Carnes magras	Bovina magra, frango, peixes.	Também são fontes de vitaminas de complexo “B” e minerais (ferro, fósforo e iodo).
	Ovos	Galinha, codorna.	Também são fontes de aminoácidos com leucina (importante para recuperação muscular), rico em vitaminas e minerais.
	Leguminosas	Feijão, grão de bico, lentilha, favas, feijão verde.	São boas fontes de leucina.
	Oleaginosas	Nozes, castanha.	São boas fontes de leucina.

3.3. Alimentos que evitam a redução da massa óssea

Com o avançar da idade, a redução da densidade mineral óssea também é esperada. Em consequência a este processo, em alguns casos, as pessoas podem apresentar osteoporose, que é uma doença com alto impacto na qualidade de vida, pois pode levar a fraturas.

A redução da mineralização óssea é decorrente da diminuição da disponibilidade do cálcio (diminuição na absorção) e da diminuição da produção de vitamina “D” pela pele.

Para a densidade mineral óssea adequada é importante que os minerais (cálcio e fósforo) e a vitamina “D” estejam em quantidades adequadas para a recomposição óssea.

O cálcio e o fósforo são encontrados em vários alimentos. A vitamina “D” também é encontrada na alimentação, mas, principalmente, através da exposição solar.

Na faixa etária acima de 60 anos é observada uma baixa ingestão de alimentos ricos em cálcio. Portanto, é necessária a correção da alimentação para que evite a osteoporose. Em alguns casos se faz necessária a suplementação com micro-nutrientes. No entanto, é necessário consultar o médico ou nutricionista.

Confira na tabela abaixo alguns alimentos que contribuem para manter a massa óssea:

Nutrientes	Fontes	Alimentos fonte	Funções
Cálcio	Laticínios	Leite e derivados	Prevenção na progressão da osteoporose
	Alimentos verdes escuros	Brócolis, couve, manjeriço, salsa, espinafre	
	Ovos	Ovos de galinha, codorna	
	Peixes	Sardinha, arenque	
Vitamina D	Laticínios	Leite e derivados	Prevenção na progressão da osteoporose
	Peixes gordos	Sardinha, arenque, salmão e atum	
Fósforo	Laticínios	Leite e derivados	Prevenção das alterações esqueléticas e musculares
	Ovos	Gema do ovo	
	Sementes	Abóbora e girassol	
	Oleagiosas	Castanhas em geral	

3.4. Redução da função cognitiva

Como já dito, com o aumento do estresse oxidativo, é esperado também uma redução na função cognitiva. E, devido à redução da função cognitiva, podem aparecer lapsos de memória. Depois dos 60 anos também há maior risco de Alzheimer e Parkinson, doenças multifatoriais. Para minimizar e retardar esses efeitos, além de uma alimen-





tação rica em antioxidante, também é preciso uma alimentação rica em gorduras poli insaturadas (ômega 3, 6 e 9) em quantidades adequadas. O ômega-3 auxilia na produção de substâncias anti-inflamatórias e na redução de inflamações das células cerebrais. Confira na tabela abaixo os alimentos que contêm ômega 3, 6 e 9:

Nutrientes	Alimentos Fontes	Funções
Ômega-3	Abacate, sardinha, arenque, sementes de linhaça, chia.	Aumento de substâncias anti-inflamatórias e prevenção das funções cognitivas
Ômega-9	Azeite de oliva	
Ômega-6	Óleo de soja, milho	



Fique atento ao equilíbrio entre os ômeegas! O correto é que a proporção seja de seis partes de ômega-6 para duas partes de ômega-3. Com a dieta ocidental — rica em frituras e alimentos industrializados —, a quantidade de ômega-6 sempre ultrapassa o recomendado. Para tanto, precisamos reduzir o ômega-6 e aumentar o ômega-3. Procure um profissional para que possa fazer a adequação da sua alimentação.

Além dos nutrientes específicos que os adultos maiores de 50 anos devem estar atentos, é importante que a alimentação seja equilibrada com todos os nutrientes, não havendo restrição e nem excessos.

É importante lembrar, também, que, para manter a vitalidade, a alimentação adequada deve caminhar com a atividade física, sempre orientada por um profissional. Outro ponto que se deve ressaltar é que o convívio social (festas, reuniões, trabalho) também é muito importante para a manutenção da vitalidade.

4. Recetas



4.1. Milk shake de goiaba com banana, chia e linhaça



Ingredientes

- 02 bananas caturra maduras e congeladas;
- 2 goiabas sem sementes e congeladas;
- 01 colher de sopa de aveia;
- 01 colher de sopa de chia;
- 01 colher de sopa de linhaça
- Canela em pó a gosto;
- 150ml de água.

Modo de preparo

- Congele as frutas já cortadas;
- Bata tudo no liquidificador;
- Coloque a canela em pó a gosto.

A goiaba é rica em vitamina “C” (antioxidante); linhaça e chia são ricas em ômega-3; e a canela em pó também é um potente antioxidante.

4.2. Peixe com Moranga



Ingredientes

- 02 postas pequenas de peixe (filhote, surubim, pintado) - qualquer um desses é um bom peixe e com poucos espinhos, ou seja, bom para fazer cozido;
- Sal a gosto (com moderação);
- 02 dentes de alho;
- Coentro a gosto;
- Cebolinha a gosto;
- 01 cebola pequena;
- 01 pedaço pequeno de moranga;
- 01 tomate cortado em cubos;
- 01 colher de sopa de azeite extra-virgem;
- Corante.

Modo de preparo

- Corte a abóbora em cubos pequenos e reserve;
- Corte a cebola e o tomate em cubos pequenos;
- Descasque o alho e corte em finas fatias;
- Em uma panela, coloque uma colher de sopa de azeite e refogue o alho e a cebola;
- Depois, coloque o corante, o sal e o tomate. Refogue;
- Em seguida, acrescente a abóbora cortada em cubos e coentro, e acrescente 250ml de água e deixe ferver até que a abóbora desmanche;
- Depois, acrescente as postas de peixe e tampe a panela. O peixe cozinha rapidinho, no máximo 15 minutos;
- Acerte o sal, caso seja necessário, e salpique cebolinha e coentro por cima.

Sirva com arroz e uma bela salada.

Para aumentar o potencial antioxidantes das suas saladas, que tal molhos para oferecer aquele sabor a mais?

A moranga é rica em vitamina "A", que é um potente antioxidante; a cebolinha e o coentro são ricos em cálcio e antioxidantes.

4.3. Molho Pesto



Ingredientes

- 01 maço de manjeriçã;
- Suco de 01 limão;
- 01 dente de alho;
- ½ xícara de azeite extra-virgem;
- 05 castanhas de caju.

Modo de preparo

- Bata tudo no liquidificador até obter um creme.

Manjeriçã é rico em antioxidantes; o alho e o limão são ricos em vitamina “C” que, por sua vez, é um potente antioxidante também.

Molho de maracujá

- 01 maracujá;
- 100 ml de água;
- Suco de ½ limão;
- 03 colheres de azeite extra-virgem;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

- Bata tudo no liquidificador, coe e depois coloque por cima da salada de preferência.

.O maracujá é rico em vitamina “C”, um forte antioxidante.

4.4. Molho de Manga



Ingredientes

- 02 mangas maduras;
- Suco de 01 laranja;
- 02 colheres de sopa de vinagre;
- 03 colheres de azeite extra-virgem;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

- Descasque a manga e corte a polpa;
- Bata tudo no liquidificador até formar um creme.

A manga é rica em vitamina “A” e a laranja em vitamina “C”. Ambas são potentes antioxidantes.



BELO HORIZONTE - MG
RUA MANOEL COUTO, 182
CIDADE JARDIM
CEP: 30380-080
TEL.: (38) 3284-7690

MONTES CLAROS - MG
RUA ANDRÉ LUIZ, 415
CANELAS II
CEP: 39402-384
TEL.: (38) 3214-5500

fundacaosara@fundacaosara.org.br
www.fundacaosara.org.br