**Dia Mundial da Obesidade: alerta global de saúde que tem relação com o câncer**

*Excesso de peso pode aumentar em 50% o risco de câncer*

A obesidade é uma doença crônica, progressiva e com causas multifatoriais. Além de contribuir para o aumento do risco de doenças cardíacas, de diabetes e hipertensão, também pode estar associada ao desenvolvimento de alguns tipos de câncer. O Dia Mundial da Obesidade, celebrado em 4 de março, alerta para um problema global de saúde, possível de ser combatido a partir da adoção de hábitos saudáveis de alimentação e de vida.

Câncer e obesidade são dois problemas de saúde inter-relacionados, explica Ananda Giovana Cabral Silva, nutricionista do Centro de Oncologia Campinas (COC). A profissional aponta que cerca de 5% dos cânceres são atribuídos exclusivamente a fatores dietéticos, sem considerar a obesidade (20%) e o álcool (4%).

“Estudos mostram que a obesidade aumenta o risco de desenvolver câncer em 50% ou mais em algumas pessoas. Uma análise de mais de 200 estudos sobre a obesidade e o câncer, por exemplo, descobriu que o excesso de peso corporal aumenta o risco de câncer de mama em mulheres na pré-menopausa em até 50%. Da mesma forma, o excesso de peso eleva o risco de câncer de próstata em homens em até 34%”, informa a nutricionista do COC.

A obesidade é uma condição que afeta muitas pessoas em todo o mundo e Ananda cita números e estudos para dimensionar o problema. No Brasil, diz, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), provenientes da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), mostraram que, em 2019, 60,3% dos brasileiros adultos apresentavam excesso de peso, sendo 25,9% relativos à obesidade.

“De acordo com a última pesquisa VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) publicada em 2020, evidenciou-se que nos últimos 12 anos, o número de pessoas com obesidade aumentou em 67,8%, passando de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019, com 55,4% dos brasileiros com sobrepeso”, detalha Ananda.

**Mas como a obesidade aumenta o risco de câncer?**

“Uma das principais razões é que a gordura corporal em excesso pode causar inflamação crônica no corpo, o que pode levar ao desenvolvimento de células cancerosas. Além disso, a obesidade também pode ocasionar alterações hormonais que aumentam o risco de alguns tipos de câncer”, explica Ananda.

De acordo com a Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (IARC), a obesidade está relacionada a vários tipos de câncer, incluindo câncer de mama, cólon, rim, ovário, próstata e pâncreas.

A nutricionista do COC reforça que a nutrição desempenha papel importante, tanto na prevenção quanto no tratamento do câncer. “Segundo estudo publicado na revista Cancer Research, pesquisadores descobriram que uma dieta rica em vegetais, frutas e grãos integrais pode reduzir o risco de câncer de mama em até 15%. Da mesma forma, uma revisão sistemática de estudos sobre a dieta e o câncer descobriu que uma dieta rica em frutas e vegetais pode reduzir o risco de vários tipos de câncer, incluindo câncer de mama, cólon e próstata”, indica Ananda.

Outro estudo publicado no Journal of the National Cancer Institute é indicado pela profissional para reforçar o valor da alimentação na oncologia. Conforme a publicação, pesquisadores descobriram que pacientes com câncer que seguiram uma dieta saudável antes e durante o tratamento tinham um risco reduzido de morte por todas as causas.

“Além disso, os pacientes que seguiam uma dieta rica em frutas, vegetais e grãos integrais apresentavam risco reduzido de morte por câncer específico em comparação com aqueles que tinham uma dieta menos saudável”, acrescenta Ananda.

É preciso observar, contudo, que nem todas as pessoas obesas desenvolverão câncer e nem todas as pessoas com câncer são obesas. “No entanto, é importante reconhecer que a obesidade é um fator de risco que pode ser controlado através de mudanças no estilo de vida. Ao fazer escolhas saudáveis e manter um peso saudável, você pode reduzir o risco de desenvolver muitas doenças, incluindo o câncer.”

Ananda lista algumas dicas valiosas para reduzir o risco de obesidade:

• Mantenha uma dieta equilibrada e variada, com alimentos frescos e naturais.

• Pratique atividade física regularmente, como caminhada, corrida, natação ou dança.

• Limite o consumo de bebidas açucaradas e alimentos processados.

• Evite fumar e beber álcool em excesso.

• Realize exames preventivos regularmente, como mamografia, colonoscopia e PSA (para homens).

“Mas lembre-se: a obesidade é uma doença complexa que pode ter várias causas, incluindo fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Por isso, é importante evitar o estigma e a discriminação em relação às pessoas obesas e promover um ambiente de respeito e inclusão”, diz a nutricionista. “Se você está preocupado com o seu peso ou com o risco de câncer, consulte um profissional de saúde para orientação e apoio. Lembre-se de que a prevenção é a chave para uma vida saudável e feliz.”

**Sobre o COC**

O Centro de Oncologia Campinas dispõe de uma equipe multidisciplinar para oferecer todos os níveis de cuidados aos pacientes, incluindo serviços complementares ao tratamento. Possui salas de imagens, de quimioterapia, radioterapia, análises clínicas e imunoterapia. Também realiza atendimentos nas áreas de oncogenética, psico-oncologia e hematologia, dentre outras.

Mais de 30 médicos compõem o Corpo Clínico do Centro de Oncologia Campinas. Na sua maioria, especialistas detentores de excelência técnica, resultado da natureza e origem de suas respectivas formações. Serviços de nutrição, educação física, fisioterapia, odontologia e farmácia complementam os cuidados de pacientes dentro da instituição, que atende mais de 30 convênios médicos.

O Centro de Oncologia Campinas completou 45 anos de história em novembro de 2022. Fica localizado à Rua Alberto de Salvo, 311, Barão Geraldo, Campinas. O telefone de contato é (19) 3787-3400.

**INFORMAÇÕES À IMPRENSA**

Sigmapress Assessoria de Comunicação

Laine Turati – Contato (19) 991006246)

Ivan Fontana - Contato: (19) 99100-5150

**REDES SOCIAIS**

www.oncologia.com.br

 instagram.com/coc\_oncologia

https://www.facebook.com/centrodeoncologiacampinas