

COMO MANTER UM PESO SAUDÁVEL E REDUZIR O RISCO DE CÂNCER E DOENÇAS CRÔNICAS?

- **Adote uma alimentação equilibrada:**

Prefira alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras. Evite ao máximo o consumo de ultraprocessados, como salgadinhos, embutidos, refrigerantes e fast food.

- **Pratique atividade física regularmente:**

Exercícios ajudam no controle do peso, reduzem inflamações e regulam hormônios associados ao risco de câncer. O ideal é se movimentar ao menos 150 minutos por semana.

- **Evite o consumo excessivo de álcool e tabaco:**

Ambos são fatores de risco para câncer e podem agravar os impactos negativos da obesidade no organismo.

- **Mantenha o acompanhamento médico:**

Consultas regulares permitem monitorar o peso, os níveis hormonais e identificar precocemente possíveis alterações na saúde.



APOIO:



REALIZAÇÃO:



Redes Sociais:

@aspecsolidaria
www.aspecsolidaria.org.br

REALIZAÇÃO:

ASPEC
Ação Solidária às Pessoas com Câncer



**OBESIDADE:
CORAÇÃO
E CÉLULAS**

em risco

APOIO:





OBESITY

POR QUÊ FALAR SOBRE A OBESIDADE?

55,4% DA POPULAÇÃO BRASILEIRA ESTÁ ACIMA DO PESO ADEQUADO.

A obesidade é um dos maiores desafios de saúde pública no Brasil e no mundo, impactando diretamente a qualidade de vida da população e aumentando o risco de diversas doenças graves.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 13 em cada 100 casos de **câncer** no nosso País são atribuídos ao **sobrepeso e à obesidade**.

Esse quadro alarmante está diretamente associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como hipertensão e infarto, além de aumentar o risco de alguns tipos de câncer e agravar seus prognósticos.

MANTER O PESO CORPORAL ADEQUADO: UM PASSO ESSENCIAL NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

Vasta evidência científica, corroborada pela Agência Internacional para Pesquisa em Câncer, da OMS, comprova que o excesso de gordura corporal representa risco para o desenvolvimento de pelo menos 13 tipos de câncer, como:

- Esôfago (adenocarcinoma)
- Estômago (cárdia)
- Pâncreas
- Vesícula biliar
- Fígado
- Intestino (cólon e reto)
- Rins
- Mama (mulheres na pós-menopausa)
- ovário
- Endométrio
- Meningioma
- Tireoide
- Mieloma múltiplo.



A TRANSIÇÃO ALIMENTAR e a Epidemia de Obesidade no Brasil

A prevalência crescente de obesidade no Brasil está diretamente ligada à mudança nos hábitos alimentares da população. Cada vez mais, os brasileiros estão atualizando alimentos frescos e naturais por produtos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos.

Esse padrão alimentar **prejudica o metabolismo**, contribui para o ganho de peso excessivo e aumenta os riscos de diversas **doenças crônicas**, incluindo o câncer.

Manter o peso adequado não se trata apenas de estética, mas sim de um **compromisso com a saúde** e a **prevenção** de doenças graves, como o câncer.

Pequenas mudanças na alimentação e no estilo de vida podem gerar um impacto positivo, **garantindo mais qualidade de vida e longevidade**.

