

REALIZAÇÃO:



ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

OBESIDADE:

**CORAÇÃO
E CÉLULAS**

em risco

APOIO:



novo nordisk®

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.*





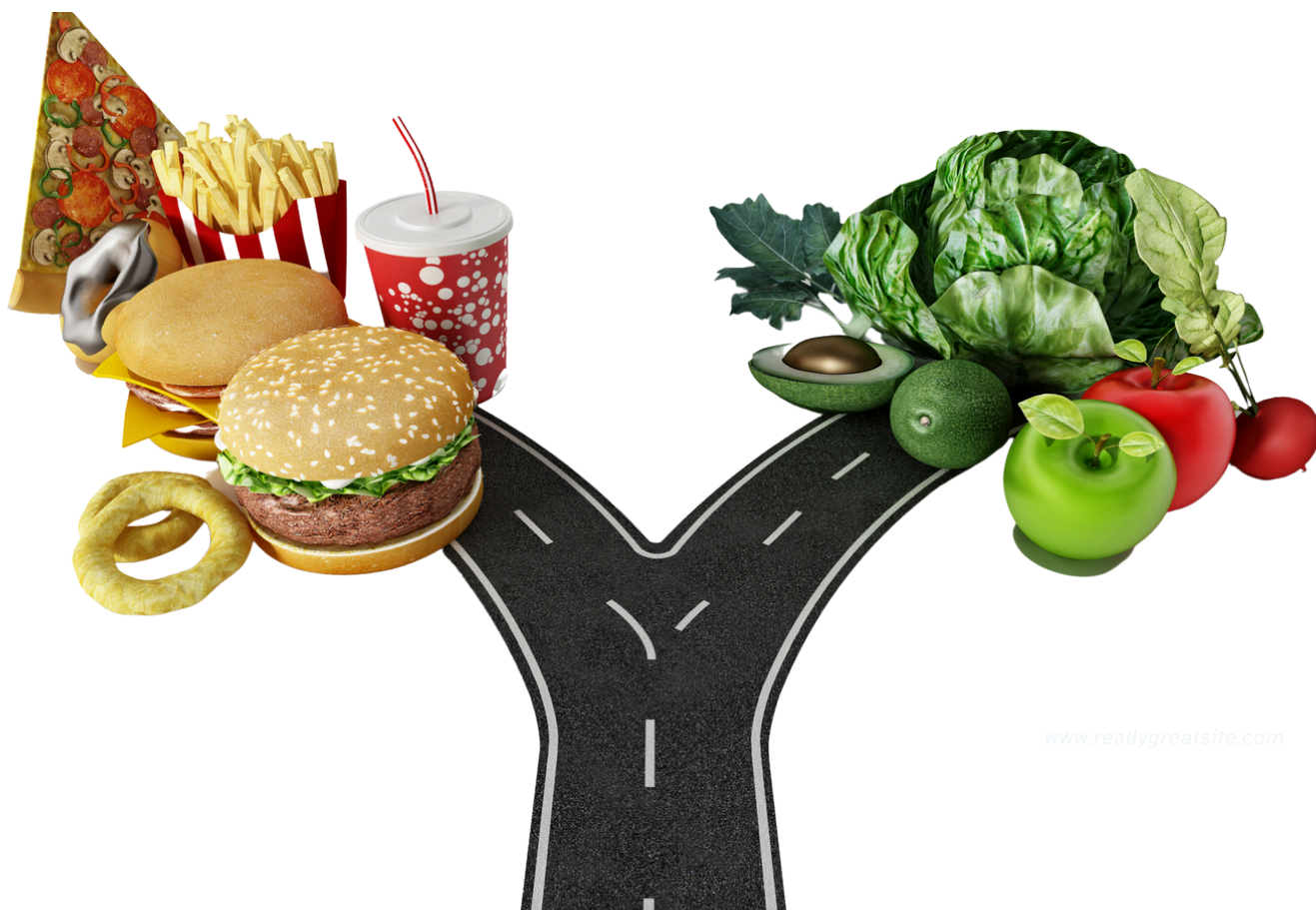
A Transição Alimentar e a Epidemia de Obesidade no Brasil

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.**



Como Manter um Peso Saudável e Reduzir o Risco de Câncer e doenças crônicas?

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Mantenha o acompanhamento médico:

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



REALIZAÇÃO:



ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

APOIO:

