

Mitos e Verdades Sobre o Câncer Infantil

Quem de nós nunca ouviu dizer: "Isso dá câncer!" "Aquilo cura câncer!""? Neste post, tiraremos algumas dúvidas de assuntos polêmicos! Vejam abaixo:

1) A atividade física previne o câncer independentemente da perda de peso.

VERDADE!

A prática de exercícios físicos promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal e fortalece a defesa do nosso organismo. Também é importante limitar o tempo à televisão, ao computador e ao videogame. Brincar ao ar livre aumenta a atividade física no dia a dia.

2) É possível evitar o câncer a partir da alimentação.

VERDADE!

Uma dieta rica em alimentos in natura e pobre em alimentos ultraprocessados é capaz de prevenir o surgimento da doença. .

3) Existem alimentos milagrosos que podem curar o câncer.

MITO!

Não podemos atribuir a nenhum alimento específico poder de cura. Uma alimentação saudável auxilia na prevenção e no tratamento do câncer. Quanto mais colorida a comida da criança, melhor.

4) Grande parte dos refrigerantes possui um corante que possivelmente favorece a formação do câncer.

VERDADE!

Os refrigerantes contêm a substância 4-MI (4-metil-imidazol), classificada como possivelmente cancerígena. .

5) Os benefícios da ingestão de frutas, legumes e verduras na prevenção de câncer superam os malefícios do consumo desses alimentos com resíduos de agrotóxicos.

VERDADE!

Optar por alimentos orgânicos é sempre o ideal, entretanto, se não for possível adquiri-los, não podemos abrir mão desses alimentos protetores, pois estudos indicam que a redução no seu consumo pode aumentar consideravelmente o número de casos de câncer.

6) Exposição a forno de micro-ondas pode provocar câncer.

MITO!

A radiação do micro-ondas tem apenas a propriedade de cozinhar e/ou aquecer os alimentos, não alterando a estrutura química ou molecular do alimento, portanto, não aumenta o risco de câncer. O forno de micro-ondas emite uma forma de radiação não ionizante classificada como possivelmente cancerígena para seres humanos, mas a estrutura do forno está preparada para que a radiação não extravase para o ambiente externo. É importante manter os aparelhos em bom estado de conservação.

Dra. Cibele Cristina Castilho