Os alimentos que vão mudar a sua saúde

A Dieta Anticancro

Plano de Nutrição Infalível para Viver Mais e Melhor

Magda Roma
Nutricionista

· INCLUI ·
40 receitas fáceis, económicas e deliciosas, ideais para a sua dieta anticancro

vogais

Índice

Prefácio
por Prof.ª Dra. Amália Boltelho 7
por Prof. Dr. J. Carvalho Neto 11
Introdução 13
1. Carcinogénese: Os Mecanismos Biológicos do Cancro 19
2. Factos Sobre o Cancro 27
3. Alimentação Anticancro 45
4. Receitas: Pôr em Prática uma Alimentação Anticancro 91
5. A Naturopatia e o Cancro 147
6. Viver com o Cancro 171
Referências Bibliográficas 203
Agradecimentos 219

Prefácio

*por Prof.ª Dra. Amália Botelho**

A obra que Magda Roma nos proporciona constitui um documento importante e interessante, tanto para uso pessoal, como a nível de ensino de profissionais ligados à saúde. Um guia alimentar para promoção da saúde e prevenção de doença, particularmente o cancro.

Em discurso direto e incisivo, tem uma tónica informativa acessível a qualquer pessoa e acometedora para a ação. Ficamos a saber como o consumo de alguns alimentos defende o organismo, mediante o reforço do sistema imunitário — o principal sistema de defesa anticancro do nosso corpo, que está ao nosso alcance poder fortalecer.

Dispomos, assim, de indicações concretas e operacionais, nomeadamente: uma lista de compras para organização de uma despensa com os novos alimentos; uma tabela de alimentos de origem vegetal que são ricos em proteínas; uma tabela com o índice glicémico dos principais alimentos; a indicação sobre alguns alimentos que devem ser consumidos diariamente; receitas originais comentadas quanto aos seus benefícios nutricionais, preventivos e terapêuticos; o exemplo de um plano alimentar

base; e casos de pessoas com situações de cancro e como estas foram tratadas, mediante a complementaridade de métodos de deteção e terapia.

Aborda ainda a aculturação desmistificadora em relação ao cancro, no que respeita a aspetos genéricos da sua formação, as suas causas principais, incluindo a importância dos hábitos de vida que são benéficos e os que são prejudiciais, assim como a supremacia do estilo de vida em relação à propensão genética. São informações muito animadoras, fundamentadas e referenciadas, que nos indicam que cada um de nós tem a possibilidade de tomar, em grande parte, conta da sua saúde e vida.

Há detalhe de informação descritiva sobre muitos alimentos, tanto os que constituem aquilo que podemos considerar venenos, como os que proporcionam a prevenção e cura de doença, incluindo cancro, de uma forma que poderá ser facilmente consultada. Fazendo o açúcar parte dos alimentos nocivos a evitar, a tabela com a listagem do seu índice glicémico constitui uma mais-valia realmente facilitadora para a sua evicção. Identicamente, mas no sentido inverso, a tabela com a listagem dos alimentos de origem vegetal e sua riqueza em proteínas, permite fazer escolhas acertadas para a sua inclusão na dieta corrente.

As receitas, originais com recurso a perito da área e aprovação de degustação com nota elevada, são muitas e variadas. Dispomos, na obra, de 5 exemplos de acompanhamentos e saladas, 15 de pratos principais, 5 de sopas, 10 de pequenos-almoços, snacks e sobremesas, e 7 de sumos e bebidas. A sua organização exemplificativa num plano alimentar base ilustra bem como é possível integrar os alimentos considerados anticancro numa alimentação rica e variada.

A complementaridade da informação alimentar anticancro é feita por um naturopata, com uma descrição breve e acessível sobre a naturopatia, a sua forma de abordagem holística do indivíduo e os métodos de deteção e tratamento aplicáveis, assim como a complementaridade destas abordagens entre si e com a terapia mais convencional de tratamento do cancro.

Torna-se, também, importante reconhecer a importância da relação mente-corpo, ter em conta a forma como a nossa mente reage ao que acontece à nossa volta e que isso determina o comportamento das nossas células e a defesa que o sistema imunitário opera permanentemente.

O grande desconhecimento das possibilidades de intervenção complementar na abordagem de promoção da saúde e prevenção da doença, nomeadamente o cancro, pelas pessoas em geral, assim como no ensino formal dos profissionais de saúde, é apontado como uma perda de oportunidades de saúde que urge colmatar.

Neste sentido, e em relação ao cancro, é mandatório pôr em prática: evitar a acidificação e melhorar a oxigenação do organismo — o que se faz naturalmente através de exercícios físicos e da alimentação.

O real impacto dos hábitos de vida, em que a dieta é um fator fundamental, pode, assim, levar-nos a adotar a DIETA ANTICANCRO.

---

* Médica, especialista de Medicina Interna; Professora Auxiliar da Área de Ensino e Investigação de Medicina Clínica da Faculdade de Ciências Médicas; Pró-Reitora da Universidade Nova de Lisboa.

Prefácio

*por Prof. Dr. J. Carvalho Neto**

A dra. Magda Roma é um dos casos de exceção em que a formação académica, com o seu inerente pragmatismo científico, se encontra associada a uma sensibilidade interior, intuição ou «sabedoria da alma». Esta qualidade posiciona-a num meio-termo, o que lhe permite evitar os exageros das modas e discernir sobre o que de melhor se pode aproveitar em todas as vertentes da medicina em benefício da saúde.

A sua formação académica em Nutrição dá-lhe um conhecimento dos princípios ativos das plantas em geral e dos hortícolas e frutos em particular, permitindo-lhe «respirar», com uma certa tranquilidade, a criatividade e uni-los qual poção mágica! Talvez inspirada nalguma dica remota, sussurrada na famosa «aldeia dos gauleses», a dra. Magda Roma aceitou este desiderando da «busca pelo santo graal», capaz da superior missão de transformar o chumbo (doença) em ouro (saúde).

Esta obra é a pura gema de tudo o que tenho encontrado sobre o tema. A autora satisfaz a curiosidade dos amantes da ciência ao mesmo tempo que, para os práticos que preferem «meter as mãos na massa», propõe uma série variada de receitas, entre

pratos principais, sopas ou sumos, sempre com um comentário e justificação apropriados.

Sente-se na autora a sua sensibilidade e ligação à natureza. Uma universidade não faz um pintor, um escultor ou um músico, mas pode trazer-lhe uma certa técnica e melhorar o *modus operandi* mais rapidamente, já que sempre o conseguiriam por si mesmos com um pouco mais de tempo. Do mesmo modo, a dra. Magda Roma já é uma naturopata de espírito, e é uma honra para nós, classe de profissionais da medicina natural, verdadeiros descendentes de Hipócrates, poder acarinhá-la.

Parabéns, dra. Magda Roma, pelo seu excelente trabalho. Estou certo de que trará saúde a muitos doentes e famílias que têm gritado em vão por socorro.

A todos os que lerem o meu prefácio, peço: levem o livro para casa. Mesmo que não façam um sumo delicioso e saudável já hoje, acreditem, a sabedoria ficará a germinar e os conselhos da dra. Magda Roma irão ajudar-vos a mudar de vida e a somar saúde em vossa casa.

Para todos, nesta época perturbada, ficam os meus votos: «May The Light Shine Within Us…»

---

* Presidente do Conselho Federativo dos Colégios dos Profissionais da Medicina Tradicional; Presidente da Associação Portuguesa de Homeopatia Clássica e Energologia; Fundador e Presidente da Escola Superior de Medicina Tradicional; e Diretor Clínico da My Doctor Clinic.

Introdução

Passagem de ano. Primeira passa, primeiro desejo para o novo ano: «Saúde.» Festa de aniversário, brinde ao aniversariante: «Saúde!»

Passamos a vida a queixar-nos por causa da falta de saúde. Nas nossas orações, pedimos frequentemente: «Saúde.» A pergunta impõe-se: O que é que faz pela sua saúde?

Desejamos e incutimos no Universo, em Deus, Buda, Alá, ou noutra entidade na qual cremos, a tarefa de nos manter saudáveis. No entanto, cabe-nos a nós promover diariamente o nosso bem-estar.

Como? Através de hábitos de vida saudáveis, de uma alimentação segura e salutar e da prática de exercício físico, deixando para trás o sedentarismo e a preguiça. Ligando-se à natureza, à nossa essência.

Quando adoecemos, procuramos auxílio junto de profissionais de saúde, altamente preparados e competentes para nos ajudarem; porém, por incrível que lhe possa parecer, não serão apenas os medicamentos, as radiações ou qualquer outro tipo de terapêutica que o profissional de saúde prescreva que proporcionarão o milagre da cura.

A cura também depende de si, do seu equilíbrio, e a ação de qualquer terapêutica resulta da resposta do seu corpo, do seu

Eu. Por mais eficaz que seja a terapêutica, e mesmo resultando em alguns indivíduos, noutros isso não irá suceder.

Decidi escrever sobre este tema por sentir que todos nós, adormecidos na ignorância da nossa existência, devemos ser acordados. Todos nós, que abominamos estar doentes e que tememos, mais do que tudo, que a doença do século nos bata à porta, precisamos de conhecer as armas com as quais estaremos verdadeiramente preparados para enfrentar a terrível batalha que é o cancro. Ou então para tentar evitá-la, agindo preventivamente.

A minha experiência em consultas de nutrição em oncologia mostrou-me que a medicina convencional não está preparada para aconselhar uma terapêutica alternativa, de base alimentar. Repetidamente, os meus pacientes referem que os médicos oncologistas, bem como todos os demais profissionais que trabalham em ambiente hospitalar, incluindo enfermeiros, fisioterapeutas, médicos de família e até nutricionistas ou dietistas, indicam que o doente pode comer de tudo. Este «tudo» inclui alimentos que, estando já devidamente estudados pela comunidade científica, são comprovadamente prejudiciais a qualquer organismo humano.

Parece-me fundamental que surja um novo olhar sobre a doença e uma nova maneira de encarar as áreas que podem ajudar a tratar o doente. Alargar a intervenção do tratamento à nutrição ou naturopatia seria uma mais-valia para o doente oncológico. No capítulo «Viver com o Cancro» irá ficar a conhecer quatro histórias surpreendentes que reforçam as mais-valias da integração destas áreas na recuperação do doente, bem como na prevenção e tratamento da doença.

O ideal será olhar para o doente oncológico, bem como para todos os outros doentes, de forma holística — isto é, o ser como um todo. Não devemos limitar-nos a tentar eliminar ou atenuar

os sinais e sintomas da doença. De que vale camuflá-los se não conhecemos a causa? O problema desaparece por via da eliminação dos sinais ou dos sintomas? Se não se tratar a causa, a doença torna-se crónica — ou seja, permanece para o resto da vida.

Tal como inserimos combustível no nosso veículo para ele se mover, também colocamos alimentos no nosso organismo para o mesmo fim. Mas sabe o que acontece se experimentar colocar combustível errado no seu veículo? Pode até mover-se durante alguns metros, ou quilómetros, mas o motor vai ficar avariado, eventualmente sem conserto. É precisamente isso que acontece com o nosso organismo. Se, de forma contínua, ingerirmos alimentos prejudiciais ao nosso organismo, continuará a mover-se, mas alguma parte deste motor que é o nosso corpo poderá sofrer consequências.

Ao longo da obra vai ficar a conhecer os alimentos que nos são prejudiciais (os de origem animal, queimados ou fumados, refrigerantes e, o pior dos inimigos, o açúcar) e aqueles que, comprovadamente, já se revelaram essenciais para a prevenção ou tratamento do cancro.

Na minha vida profissional conheci inúmeros casos de pessoas que tomavam cortisona e doses enormes de anti-inflamatórios e analgésicos apenas devido à existência de um sintoma, sem procurar conhecer a causa…

Porque é que não se resolve de uma vez por todas o que leva o paciente a sofrer essa dor, edema, mal-estar, náusea, etc.?

Porque é que não se estuda o indivíduo como um todo e não apenas pelas suas queixas?

É importante que todos, na comunidade médica, consigamos admitir as nossas limitações e conjuguemos diferentes áreas para o tratamento do doente.

Devo advertir que este livro não pretende fomentar a substituição de quaisquer terapêuticas convencionais de combate ao cancro, sejam elas a quimioterapia, a radioterapia ou medicamentos orais. Pretende, isso sim, funcionar como um complemento, atuando na prevenção e no tratamento em conjunto com a terapêutica convencional.

No que respeita ao cancro, os números são assustadores e a tendência é para piorar. As mortes por cancro no nosso país representam praticamente um quarto da totalidade dos falecimentos (23,9%), sendo que os homens morrem mais de cancro do que as mulheres, 28,1% e 19,5%, respetivamente.[1]

Segundo explicou Nuno Miranda, Diretor Clínico do Instituto Português de Oncologia de Lisboa, numa entrevista ao jornal *Expresso*, daqui a seis anos os casos de cancro no nosso país irão aumentar em cerca de 12%. «Em 2020, 35 200 portugueses deverão receber o diagnóstico de um tumor maligno, do tipo dos dez mais comuns. Vão ser mais 3026 doentes do que no próximo ano e mais 5663 dos que em 2008.» Além de a nossa população estar envelhecida, Nuno Miranda acrescenta que esse aumento irá também dever-se aos «comportamentos de risco».[2]

Vai continuar a culpar Deus, ou a questionar-se, «Porquê a mim?» Mude a atitude, altere o seu estilo de vida e procure saber mais sobre o que atormenta a sua saúde.

Já se questionou por que motivo algumas populações, nomeadamente as orientais, têm menor prevalência de cancros? Já tentou perceber o que existe de diferente nessas sociedades em relação aos países ocidentais, como o nosso? Deve refletir sobre estas questões, mas a resposta até é fácil: os comportamentos são diferentes, os hábitos são diferentes e, acima de tudo, as escolhas alimentares são totalmente distintas das nossas.

Será que é esta a resposta que procuramos? A alimentação é crucial para a saúde e para a qualidade de vida?

Nesta obra serão divulgados conhecimentos, terapêuticas alimentares, receitas e conselhos práticos sobre o que pode fazer no seu dia a dia para criar, de forma fácil e segura, um estilo de vida saudável. Esta obra indica como pode promover diariamente a sua saúde, com hábitos de vida saudáveis. Mas também lhe indica como proceder, caso sofra de uma doença oncológica, para travar a sua evolução e fomentar a involução, criando um equilíbrio pleno.

Toda a informação apresentada neste livro é fidedigna, com a respetiva comprovação científica, pelo que pode encará-lo como a sua «bíblia» da saúde na abordagem ao cancro.

Capítulo 1

CARCINOGÉNESE

OS MECANISMOS BIOLÓGICOS DO CANCRO

O que é o cancro?

Muitas pessoas não têm uma noção correta do que é o cancro e atribuem-lhe uma causa genética, como se não houvesse escapatória possível. Passo a explicar, de forma sucinta, como aparece o cancro, para que assim possa entender a fragilidade do nosso organismo e a facilidade com que esta doença, por muitos considerada a Doença do Século, pode afetar-nos.

Há já muitos anos que se conhece o cancro, mas as fases e causas para o seu aparecimento só recentemente foram conhecidas.

O termo cancro — inicialmente designado por «*karkinos*», e descrito pela primeira vez por Hipócrates, no século IV a.C. — designava uma doença associada à proliferação anormal de células, que em determinados casos podia provocar a morte.

No que se refere ao conceito de neoplasia, introduzido por Galeno, no século II, este descreve-o como um crescimento excessivo de uma dada área do corpo, de forma irreversível e autónoma.

Atualmente, em pleno século XXI, é descrito como uma doença multifatorial que provoca a proliferação de células de forma anormal e a diminuição da apoptose.

A **APOPTOSE** é uma das formas de regulação interna das células, que provoca o suicídio celular caso seja detetado um erro na mesma.

Na deficiência de elementos reguladores, ou seja, que provocam a apoptose, não há deteção do erro, pelo que, na presença do mesmo, as células não se suicidam, continuando assim a sua proliferação, e dando origem a uma neoplasia.

Tal como ilustrado na Figura 1.1, ao longo do processo de formação de um tumor, uma célula normal passa por várias etapas:

- Iniciação;
- Promoção;
- Progressão.

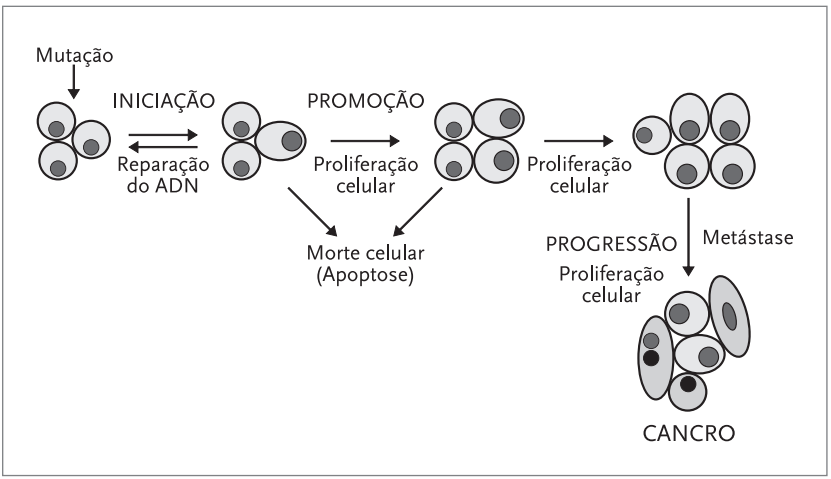

Figura 1.1 • Etapas da carcinogénese.

Adaptado de: Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Câncer, Coordenação Nacional de Controle de Tabagismo — CONTAPP. Rio de Janeiro, 1996.

A iniciação, como a própria palavra indica, é o primeiro estágio deste processo e corresponde à transformação celular induzida pelos fatores/agentes cancerígenos. Os fatores

externos são responsáveis pelas modificações ao nível das células, e são estas mutações que as tornam aptas para desenvolverem um tumor.

A segunda etapa é a promoção e, agora que as células foram modificadas, terão de proliferar. A sua proliferação depende da ação de agentes promotores, tais como, por exemplo, o tabaco. Para que estas células se tornem malignas têm de estar em contacto com os agentes promotores de forma regular. No caso de o agente ser suspenso, o processo de formação do cancro fica também suspenso. Daí as nossas atitudes e comportamentos serem essenciais em qualquer fase da vida/doença. É entre a iniciação e a promoção que o nosso sistema imunitário pode interferir, combatendo a anomalia e provocando a apoptose.

Voltando ao processo, assumindo que os agentes promotores mantêm a sua presença, segue-se a terceira etapa, a progressão, ou seja, inicia-se a multiplicação das células que desenvolveram mutações de forma desordenada e não controlada.

Parece ser um processo rápido, no entanto pode levar décadas a manifestar-se, sendo a manifestação a última etapa.

O processo é complexo, mas o importante a reter é que o cancro aparece devido a vários fatores que interferem na divisão celular, como por exemplo:

- Consumo de tabaco;
- Alimentação não saudável ou com falhas nutricionais;
- Consumo excessivo de álcool;
- Exposição solar excessiva;
- Exposição a metais ou compostos cancerígenos, como o amianto.

É do conhecimento geral que o tabaco provoca cancro, mas nem toda a gente sabe que o pulmão não é o único afetado. Tal como o fumo ou os gases inalados circulam no nosso organismo através da corrente sanguínea, o mesmo se passa com o álcool e a alimentação. Tudo tem que ver com ingestão, inalação ou contacto.

Resumidamente, as células normais duplicam-se para reparação dos seus tecidos. No momento da sua duplicação, passam toda a informação para as células novas/duplicadas. A diferença é que têm a sua divisão restrita. Por exemplo, o organismo precisa de renovar duas células e induz a duplicação perfeita das mesmas, para que assumam funções idênticas às anteriores. Se ocorrer um erro no momento da divisão, o organismo suspende o processo até à eliminação do mesmo. Só que os elementos reguladores que verificam erros e suspendem a duplicação podem estar alterados, havendo então a duplicação da célula com defeito. Num organismo saudável, um sistema imunitário forte e restabelecido consegue combater as células recém-formadas alteradas ou com a presença de erro, de forma a eliminá-las.

A eliminação das «células erradas» cabe a um tipo de linfócitos T (denominados por *natural killer*). Se estes não detetarem a anomalia, a indesejada duplicação prossegue.

Se estas células não influenciarem ou interferirem com as células vizinhas, ou não se deslocarem para outros tecidos, trata-se de um tumor benigno, uma massa anormal de tecido cujo crescimento excede o dos tecidos normais.

Os tumores malignos, no entanto, possuem células que se dividiram e duplicaram sem travão. Os tumores malignos, ou cancro, afetam as células vizinhas e estas podem utilizar a corrente sanguínea ou o sistema linfático para propagação no organismo.

A fragilidade do nosso organismo, à qual se opõe a sua magnífica capacidade de reparação e recuperação, faz da nossa «máquina» a mais maravilhosa de todas. Somos seres com capacidade de adaptação, de amar/odiar, construir/destruir, imaginar/criar e raciocinar.

Então, raciocine comigo: **COMO SE DEFENDE DA SUA FRAGILIDADE**, reforçando a capacidade de lutar contra todas as adversidades a que o seu corpo é sujeito diariamente?

Ao longo desta obra vai ter várias informações que o ajudarão a viver sem cancro e sem outras doenças, bem como, em caso de cancro, como recuperar e ativar a capacidade de regenerar os seus tecidos, o seu corpo.

Deixo-lhe uma citação para que possa refletir sobre esta obra:

«Duvidam da minha capacidade e desejam-me "Boa Sorte". Tolos, não imaginam que a sorte está sempre comigo tornando-me capaz de realizar o improvável.»[1]

A VERDADE ESTÁ EM SI, PROCURE-A.

Capítulo 2
FACTOS SOBRE O CANCRO

Tipos de cancro

Em qualquer parte do nosso corpo, onde quer que exista tecido, pode existir cancro. Antigamente, ouvíamos falar de cancro na próstata, mama, estômago, fígado, pâncreas e de leucemia. Ouvi falar pela primeira vez de leucemia quando a uma vizinha minha, e colega de escola, com pouco mais de 16 anos, lhe foi diagnosticada esta doença. A sua única queixa eram nódoas negras que apareciam no corpo sem ela se magoar. Demorou alguns meses a perceber que as manchas não eram normais e foi nesse momento que recorreu ao médico. Após alguns exames diagnosticaram-lhe leucemia. Sofreu todas as consequências da doença e da terapêutica: edema, queda de cabelo e pelos, náuseas, vómitos, dores e mais dores… até que o cancro levou a melhor.

Tecido
Conjunto de células com a mesma estrutura e com a mesma função. Existem inúmeros tecidos no nosso organismo: tecido muscular, tecido hepático, tecido pulmonar, tecido dérmico (pele), tecido ósseo, etc.

Nessa altura, ainda andava no secundário e aquilo caiu como uma bomba na nossa escola. Poucos casos apareceram depois disso à minha volta, mas desde que terminei a minha formação, provavelmente também por estar mais atenta, não há uma pessoa que eu conheça que não tenha alguém na família que teve/tem cancro.

E por isso essa é uma pergunta habitual na minha consulta de nutrição. A partir do momento em que o meu paciente me

Cancro com codificação
O Ministério da Saúde atribuiu um código a cada tipo de cancro; esses códigos apenas são usados em documentação médica.

informa de que há antecedentes de cancro do lado materno ou paterno, a minha prescrição alimentar, bem como os aconselhamentos e o alerta, é totalmente vocacionada para a prevenção. O fator genético tem algum peso no que diz respeito ao cancro, mas esse é inferior a 10%. São os comportamentos de vida que fazem com que esse valor, por mais baixo que seja, ganhe peso. A alimentação é crucial, como iremos ver mais à frente, e faz parte da minha postura como profissional de saúde (aquele que auxilia o próximo) sensibilizar e não permitir que a baixa percentagem da genética ganhe terreno. A questão é que nós, ocidentais, não estamos habituados a agir na prevenção, mas sim na doença. Já ouvi em consultas que não faz sentido gastar dinheiro em suplementação ou alimentação «especial» para prevenir. Cheguei mesmo a ouvir: «Doutora, se previno, nunca vou saber se resultou.»

É desta ignorância que falo, pois aparentemente é melhor estar doente para atribuir a responsabilidade da doença a outros, ou mesmo à falta de sorte, do que a nós próprios por nada fazermos.

A lista de tipos de cancro é enorme e vai ao encontro do que escrevi no início deste capítulo: onde quer que exista tecido, pode existir cancro. No quadro n.º 38 do Programa Nacional para as Doenças Oncológicas publicado pela Direção-Geral da Saúde, «Portugal — Doenças oncológicas em números — 2013», listam-se 72 tipos de cancros com codificação. De nada vale expor aqui essa extensa lista, mas convém refletir sobre os números[1] (Fig. 2.1).

A Europa está a ser afetada por uma maior incidência de cancro da mama, cerca de meio milhão de casos em 2012, mas

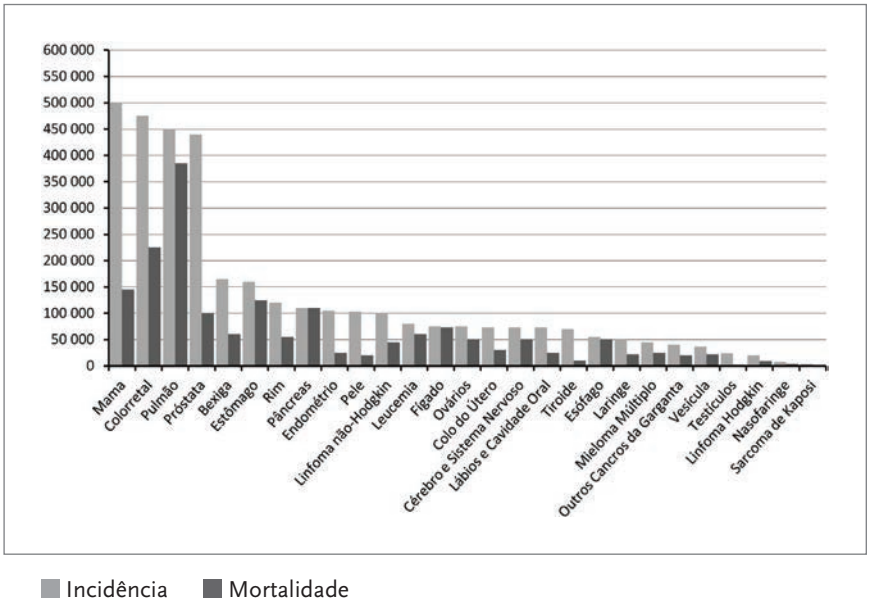

Figura 2.1 • Incidência e mortalidade dos vários tipos de cancro na Europa, em cidadãos de ambos os sexos e de todas as idades.
Adaptado de: GLOBOCAN 2012 (IARC, 7.7.2014)

com apenas 150 mil mortes[2]. O cancro com maior incidência de mortes é o do pulmão, com cerca de 400 mil.

Mude e previna. Não me refiro apenas a uma alteração alimentar, mas também à prática de exercício físico, a deixar de inalar fumos, à realização de práticas diárias para promoção de bem-estar mental (ver capítulo «Viver com o Cancro») e à ingestão de mais água de qualidade (ver capítulo «Alimentação Anticancro»). Ou seja, se tiver qualidade de vida, do nascimento à sua morte, os problemas que eventualmente surgirão serão menores e facilmente ultrapassáveis.

Vou abordar alguns dos cancros mais comuns na nossa população. Penso que é importante falar sobre eles, entendê-los e conhecer os motivos que levam ao seu aparecimento nos vários

órgãos/tecidos para que faça sentido a alteração dos comportamentos de vida.

Conforme verificámos no capítulo anterior, o aparecimento do cancro surge em várias etapas e por erros do nosso próprio corpo em reparar danos, levando assim à proliferação das células cancerosas. Este comportamento do nosso corpo é como uma criança inocente que não sabe identificar o bem e o mal e que apenas faz o que acha correto. O nosso sistema imunitário é fantástico, mas também é «inocente», ao ponto de reparar em vez de identificar e destruir o tecido anómalo. Desta forma, provoca o crescimento da célula e até lhe cria meios de subsistência, providenciando-lhe a alimentação necessária[3].

Cancro colorretal

O cancro colorretal é o que mais mata no nosso país. Os fatores de risco para o aparecimento deste tipo de cancro são:

- Pólipos adenomatosos;
- Idade;
- Diabetes e obesidade;
- Tabagismo e alcoolismo;
- Doença inflamatória do intestino;
- Hereditariedade.

Neste tipo de cancro, a alimentação também é um fator de risco, ou seja, o consumo diário de alimentos de origem animal, mais especificamente de carnes vermelhas e processadas[4]. Mediante a quantidade ingerida, o risco de cancro colorretal aumenta de 15 para 43% em comparação com quem come raramente esta carne. Para a probabilidade de vir a ter este tipo

de cancro contribui também a reduzida ingestão de alimentos como frutas e legumes[5].

Acredito que um intestino que sofre de diarreias frequentes ou de obstipação, ou seja, um intestino que não é saudável, poderá estar na iminência de desenvolver um cancro. Então, a palavra de ordem será: tratar! **VAMOS TRATAR O SEU INTESTINO.**

Cancro do pulmão

Quando ouvimos falar de cancro do pulmão associamo-lo sempre ao tabagismo. É certo que quem fuma terá mais probabilidades de contrair este tipo de cancro. Do mesmo modo que um não-fumador que viva numa cidade terá maior probabilidade de desenvolver cancro do pulmão do que uma pessoa que viva no campo. Isto porque a inalação de matérias tóxicas pode ser uma das causas do desenvolvimento de cancro do pulmão. De uma forma geral, o tabagismo e a poluição parecem ser a causa principal, no entanto, um dos elementos que também se encontra entre os sinais de alerta para o cancro do pulmão é a exposição ao amianto. O amianto é uma fibra que facilmente se quebra. As partículas do amianto ficam suspensas no ar e podem ser inaladas. Ao serem inaladas, alojam-se nos pulmões, alterando a estrutura das células e acelerando o processo de carcinogénese[6].

Podemos pensar, uma vez que este tipo de cancro não tem qualquer relação com o aparelho gastrointestinal e tem relação direta com as inalações/doenças respiratórias, que a alimentação não tem expressão na sua prevenção ou tratamento, mas foi verificado num estudo que o consumo de vegetais e frutas reduz o risco de cancro do pulmão[7]. Além disso, não podemos esquecer nunca a saúde do nosso sistema imunitário. Esta é

Nitratos
São usados como conservantes ou corantes da carne ou do peixe; ou como adubos na agricultura. Este composto, em altas doses, pode provocar cancro.

crucial para o combate a qualquer enfermidade e depende do que se ingere.

Cancro do estômago

O cancro do estômago é o quarto mais comum a nível mundial. O consumo de alimentos ricos em sal e nitratos está associado ao cancro do estômago, tal como a presença de uma bactéria, a *Helicobacter pylori*[8].

No entanto, para além destes, há outros fatores de risco associados ao cancro do estômago[9]:

- Sexo masculino;
- Histórico familiar;
- Ingestão de alimentos defumados;
- Dietas ricas em sal e nitratos;
- Químicos exógenos;
- Síntese intragástrica de carcinogéneos (conversão de nitratos em nitritos);
- Agentes infeciosos (*Helicobacter pylori* e o vírus Epstein-Barr);
- Condições patológicas do estômago (gastrite atrófica, metaplasia intestinal);
- Adenomas gástricos;
- Polipose;
- Gastrectomia parcial prévia;
- Doença de Ménétrier.

Em países asiáticos, como o Japão, o consumo de alimentos crus (como o peixe), bem como o facto de ser defumado e seco para conservação (através de sal, por exemplo), explica por que

razão este país é um dos que tem maior índice deste tipo de cancro. A diminuição da ingestão de produtos alimentares conservados por estes meios e a diminuição da ingestão de sal, além de prevenir o desenvolvimento de cancro do estômago, diminui também outros tipos de cancro.

Helicobacter pylori
Bactéria que se aloja no estômago. Está associada, inicialmente, à gastrite. Estima-se que 90% da população portuguesa sofra de gastrite provocada por esta bactéria. O que começa como uma gastrite, passa para úlcera e pode evoluir para cancro do estômago num abrir e fechar de olhos.

Cancro da próstata

Estudos evidenciam que o cancro da próstata está relacionado com uma inflamação, tal como se estima que aconteça com cerca de 20% de todos os cancros. A alimentação é crucial para a prevenção e redução do cancro da próstata, e a ingestão de alimentos anti-inflamatórios poderá prevenir e reduzir o risco do seu aparecimento[10].

Estima-se que o cancro possa desenvolver-se a partir de:

- Prostatite[9];
- Elevado consumo de gorduras[11];
- Sedentarismo[10].

Segundo a Associação Portuguesa de Urologia, cerca de 50% dos homens desenvolverão, em algum período da sua vida, prostatite, pelo que é importante não ignorarem o rastreio, procurar a ingestão de alimentos anti-inflamatórios, reduzir o excesso de peso, reduzir a ingestão de gorduras, e, no que toca a queixas no trato urinário ou desconforto lombar, procurar a ajuda de um especialista.

O meu pai teve cancro da próstata. Graças a ter sido detetado com alguma brevidade foi possível a sua remoção sem ter

de sofrer qualquer tipo de terapêutica química ou radiológica. Fez terapêutica oral e tratamentos para combater as consequências da remoção do cancro. Acompanhava-o aos tratamentos e a gestão psicológica foi o mais difícil para ele e para nós, entrando numa depressão sem retorno.

Foi o meu sentimento de impotência, naquela altura, ao querer ajudá-lo enquanto profissional de saúde, que me fez dedicar à escrita deste livro de forma a poder levar a minha experiência e os meus conhecimentos, entretanto adquiridos, a si e aos seus. Todos os cancros são de difícil gestão psicológica, pela carga negativa que transportam e pelo número infelizmente crescente de diagnósticos e mortes. Mas o cancro da próstata, tal como o da mama, deixam marcas que outros não deixam. A gestão dessas marcas depende do entendimento de cada um. O meu pai não teve qualquer acompanhamento psicológico associado ao problema oncológico que sofreu. No entanto, foi acompanhado durante algum tempo por um psicólogo, a nível particular, que o ajudou a curar traumas e a entender e aceitar a sua condição clínica.

Cancro da mama

Este cancro é altamente mortífero e, quando a ele se sobrevive, provoca no corpo da mulher alterações fisiológicas de difícil aceitação. Qualquer mulher mastectomizada sabe o significado destas palavras. Muitas das pacientes que recebo em consulta até aceitam o facto de a doença se ter manifestado. No entanto, ficar sem uma mama, ou ambas, e ver o seu corpo transformado em algo, e utilizo aqui a expressão de uma paciente mastectomizada, «não natural» é muito mais do que apenas um cancro, é uma luta mental. Semelhante à batalha psicológica

num cancro da próstata, que pode provocar impotência sexual, o cancro da mama leva a maioria das mulheres a rejeitar o parceiro ou a ter relações sexuais com ele, a rejeitar o seu próprio corpo, a rejeitar a socialização, assim como à diminuição do amor-próprio, etc.

Os fatores de risco associados ao cancro da mama[12], são:

- Idade;
- História pessoal e familiar;
- Alterações da mama;
- Alterações genéticas;
- Primeira gravidez após os 31 anos;
- História menstrual longa;
- Terapêutica hormonal de substituição;
- Raça;
- Radioterapia na região peitoral;
- Densidade da mama;
- Obesidade após a menopausa;
- Sedentarismo;
- Ingestão de bebidas alcoólicas.

Há alguns estudos que referem que a alimentação ocidental, rica em gorduras saturadas (de origem animal), tem intervenção no aumento de risco do cancro da mama comparativamente ao consumo de gorduras insaturadas (de origem vegetal).

Fique atenta, cumpra o calendário de visitas à sua ginecologista, faça a mamografia de revisão, avalie sempre as suas mamas no banho e **AO PRIMEIRO SINAL NÃO HESITE, PROCURE AJUDA.**

Conforme mencionado, são 72 os tipos de cancro enumerados na lista de cancros com codificação. Não é minha intenção explorar os 72 tipos de cancros codificados, mas sim evidenciar que o tratamento e a prevenção podem passar pela alimentação. Não nos podemos esquecer de que o que ingerimos percorre todos os tecidos do nosso corpo após a sua digestão e absorção. É então uma mais-valia a ingestão de alimentos e bebidas que possam diminuir o nível de inflamação, e não o contrário.

O cancro em Portugal

Em 2012, havia cerca de 10 milhões de portugueses residentes no território nacional, dos quais mais de 25 mil morreram com cancro, segundo fonte do Instituto Nacional de Estatística (INE). Este número tem vindo a aumentar gradualmente. Em 2008, segundo o INE, morreram cerca de 22 mil portugueses e apenas dois anos mais tarde esse número tinha aumentado para quase 25 mil. Parece pouco no meio de tantos que somos neste pequeno canto do mundo, mas o problema surge quando somos nós ou um dos nossos a integrar esta estatística. A doença tem vindo a ganhar terreno e infelizmente algo se passa para que o nosso país seja um dos que tem uma maior incidência de cancro. Segundo dados da agência internacional de investigação do cancro (a International Agency for Research on Cancer), entidade que pertence à Organização Mundial de Saúde, a mortalidade estimada para o sexo masculino é superior a 150 casos de cancro por cada 100 mil habitantes no ano 2012. E no mesmo ano estima-se que tenham morrido de cancro em Portugal 100 em cada 100 mil habitantes do sexo feminino.

Segundo a mesma fonte, em Portugal ocorreram mais de 7 mil casos de cancro colorretal, tendo chegado a 3797 os casos de morte. Houve também 3441 casos de morte com cancro dos pulmões, seguindo-se o cancro do estômago com mais de 2 mil mortes, próstata (1582), mama (1570), pâncreas (1268), fígado (908), bexiga (854), leucemia (761) e cérebro (718). Este é o top 10 de cancro em Portugal, mas muitos outros causaram a morte a milhares de pessoas. Segundo a Figura 2.2, os tratamentos efetuados aos doentes com cancro, excetuando os casos de cancro do pâncreas, fígado e esófago, permitem remissão, ou seja, as pessoas tiveram a doença mas os tratamentos conseguiram salvar mais de 10% das vidas. No entanto, penso que é de refletir na situação dos cancros que nos atormentam face à sua relação direta e indireta com a alimentação.

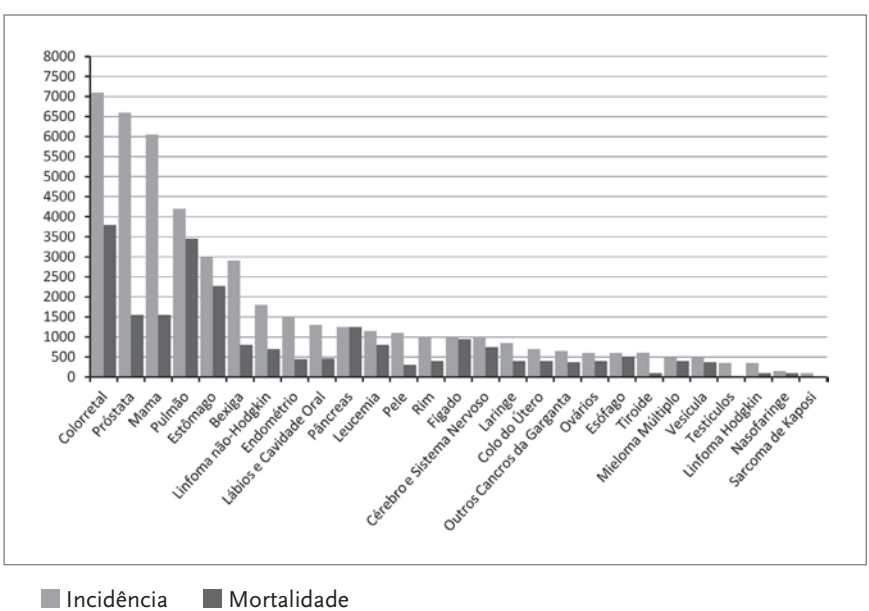

FIGURA 2.2 • Incidência e mortalidade dos vários tipos de cancro em Portugal, em cidadãos de ambos os sexos e de todas as idades.

Adaptado de: GLOBOCAN 2012 (IARC, 7.7.2014)[2]

Pode-se constatar que os cancros com maior prevalência situam-se, portanto, no tubo digestivo, fruto de maus hábitos alimentares da população portuguesa[1].

Segundo David Khayat, distinto professor de oncologia da Université Pierre et Marie Curie, em Paris, e responsável em França pelo Plano Nacional Contra o Cancro, a principal causa de cancro é o tabaco. No seu livro *O Verdadeiro Regime Anti-cancro*, afirma que o tabaco «provoca o cancro dos lábios, da boca, da laringe, dos brônquios, dos pulmões, do esófago, do estômago, do pâncreas, do rim, da bexiga...»[13]

Conforme já foi descrito, além do tabaco há outras causas para o cancro. É o caso da alimentação, quer seja direta ou indiretamente (mesmo tendo em conta que há causa direta em 20% dos casos, alguns de origem bacteriológica, como o cancro do estômago pela *Helicobacter pylori,* podemos prevenir o cancro se tivermos em conta o que ingerimos).

Cancros relacionados com a alimentação

Os números são assustadores, mas ao mesmo tempo esclarecedores. Segundo a International Agency for Research on Cancer[14]:

- 1/3 das mortes por cancro é atribuído a hábitos alimentares errados e à inatividade física;
- 75 a 80% da maior parte dos cancros são causados por fatores associados ao estilo de vida;
- 30% dos cancros estão direta ou indiretamente relacionados com a nutrição;

- 40% dos cancros podem ser evitados com mudanças no estilo de vida.

Não sei se leu bem. Um terço das mortes por cancro é atribuído a hábitos alimentares errados e ao sedentarismo, isto é, um terço dos cancros diagnosticados advém da má alimentação e da preguiça em se mexer. Isto pode ser uma novidade para si, mas para mim não é. No entanto, o mais importante a referir é que, além de se evitar um terço destas mortes, podemos tratar os outros dois terços que não têm relação direta com a má alimentação. Não estou a querer dizer que basta a alimentação para tratar o cancro, mas sem dúvida que é um elemento fundamental na prevenção e no tratamento.

Pense comigo: o que é que pode alterar células saudáveis ou alimentar células tumorais? O que colocamos no interior do nosso corpo, como por exemplo os alimentos, a bebida, o tabaco, as drogas, etc. E até a aplicação de cremes/perfumes pode levá-los a entrar na corrente sanguínea através do aparelho digestivo e da nossa pele, alterando ou intoxicando as nossas células. Mas, o que se faz todos os dias e em quantidades significativas é ingerir alimentos e bebidas e inalar fumos. Mesmo sem ser fumador, caso more numa cidade, inala diariamente fumos provenientes dos automóveis, motos, fábricas, etc.

Então parece-me óbvio que a alimentação (entenda-se que é tudo o que se ingere, líquido ou sólido) tem o papel principal nesta doença, como em muitas outras.

No seguimento do gráfico apresentado anteriormente, comparei a população brasileira e a portuguesa relativamente ao cancro colorretal. Ao avaliarmos a Figura 2.2 referente a Portugal e a Figura 2.3 referente ao Brasil verificamos que neste último

país foram detetados cerca de 35 mil casos de cancro colorretal, de onde resultou a morte de cerca de 17 mil pessoas.

Em Portugal, morreram cerca de 3700 pessoas com o mesmo tipo de cancro. É um número relativamente menor, mas, se tivermos em conta a percentagem populacional, ou seja, Portugal com os seus 10,5 milhões de habitantes *versus* os 200 milhões do Brasil, são 0,0085% para o Brasil e 0,037% de mortes por cancro colorretal em Portugal. Isto não é um campeonato de futebol, mas Portugal infelizmente ganha ao Brasil em números de cancro colorretal. Vale a pena refletir nos fatores de risco deste tipo de cancro, conforme já descrito acima.

Num estudo, Key refere que entre os fatores de risco que são passíveis de prevenção, além do consumo de tabaco (seja

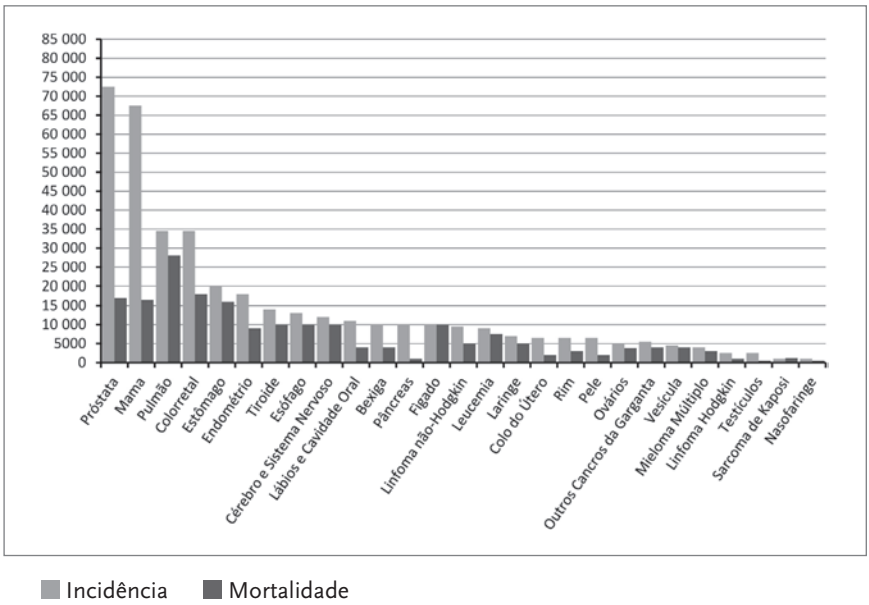

Figura 2.3 • Incidência e mortalidade dos vários tipos de cancro no Brasil, em cidadãos de ambos os sexos e de todas as idades.
Adaptado de: GLOBOCAN 2012 (IARC, 7.7.2014)2

ele fumado ou mascado), o excesso de peso/obesidade parece ser a causa mais importante que pode ser evitada na população com estilo de vida ocidentalizado.[15]

Foi encontrada uma relação direta entre alguns tipos de cancro — colorretal[16], ovário[17], vesícula[18], esófago[19], pâncreas[20], rim[21], fígado[22], próstata[18] — e o excesso de peso ou obesidade. Portanto, acima de tudo, este é um fator de risco para o desenvolvimento do cancro. Eu vou um pouco mais além, afirmando que em todos os cancros a componente alimentar é fundamental para a sua prevenção, controlo ou tratamento.

Os comportamentos de vida são cruciais para melhorar o estado clínico do doente e a alimentação assume um papel importante. No entanto, a medicina convencional oferece três opções: corte e cose, envenenar ou queimar. As estatísticas revelam que 67% dos pacientes com cancro são submetidos a cirurgia, 80% fazem quimioterapia e 60% fazem radioterapia.[23] Onde está a opção principal, a mudança de hábitos? O reencaminhamento para um nutricionista com conhecimentos sobre cancro? O reencaminhamento para um psicólogo para ajudar no processo da aceitação? O reencaminhamento/prescrição para a realização de exercício físico? O doente tem de assumir a sua responsabilidade no processo. Caso contrário, seremos continuamente uma comunidade que vive do fado, com a angústia, tristeza e dor que lhe são caraterísticas.

Um dos nutrientes que mais contribui para a proliferação do cancro é o açúcar, alimento/nutriente presente em quase tudo o que ingerimos, industrializado ou não. Desde açúcar na sua forma simples ou utilizado como conservante, o consumo deste alimento tem vindo a aumentar ao longo dos anos e a tornar-se o sustento de muitos dos nossos males, incluindo

Glicose
A glicose é a principal fonte de energia para o nosso corpo. Encontra-se no sangue (análise de glicémia sanguínea) e é obtida através da alimentação, principalmente através de alimentos ricos em hidratos de carbono.

o cancro. O prémio Nobel da Medicina de 1931, o alemão Otto Warburg, provou, pela primeira vez, que as células cancerosas alimentam-se de açúcar/glicose e não de oxigénio, como as células normais. A glicose é abundantemente fornecida pela nossa dieta e, dia após dia, proporcionamos o combustível preferido do cancro. Não da forma como está neste momento a pensar: o açúcar que coloca no café que, por sua vez, até já substituiu por adoçante. Refiro-me a todas as formas de açúcar.

Muitas vezes o problema de não entendermos o que se passa com o nosso corpo é não darmos atenção devida aos sinais que ele nos transmite, bem como não pensarmos no que fazemos e no que nos está a acontecer. Repare, o exame que serve para detetar a localização exata do cancro, PET (Tomografia por Emissão de Positrões), analisa as áreas do corpo que consomem mais glicose. Como? Através de uma injeção de glicose ligada a um elemento radioativo (normalmente fluor radioativo). No exame, aparece destacada a região que está a consumir mais glicose e indica a área/órgão afetada com o tumor. Pense comigo, se o exame que nos diz exatamente onde está o cancro utiliza a glicose para nos dar essa informação, **DO QUE ACHA QUE AS CÉLULAS TUMORAIS SE ALIMENTAM?**

Às vezes, o problema, como se percebe, é não pensarmos no significado das coisas. A intervenção nutricional num processo de oncologia, seja como tratamento ou prevenção, é crucial, também o sendo o total esclarecimento da importância da alimentação no tratamento e reabilitação do seu organismo.

TUDO SOBRE OS ALIMENTOS QUE PREVINEM E COMBATEM O CANCRO

Inclui uma lista de compras destacável para o ajudar na ida ao supermercado

Magda Roma, nutricionista especializada em alimentação anticancro, desmistifica neste livro os principais mitos associados às doenças oncológicas, revelando os alimentos que previnem o seu aparecimento e as combatem. Sabia, por exemplo, que a forma como confeciona certos ingredientes pode provocar cancro? E que a ingestão exagerada de açúcar pode acelerar o processo oncológico?

Com informação detalhada sobre cada um dos alimentos anticancro e 40 deliciosas receitas para utilizar no dia a dia, este livro irá permitir-lhe planear as suas refeições e seguir um plano de nutrição infalível que revolucionará a sua vida.

As revelações que apresenta irão surpreendê-lo e mostrar-lhe que as soluções da medicina tradicional devem ser acompanhadas por uma alimentação anticancro. No fim, irá conseguir viver mais e melhor.

Conheça os alimentos que aumentam as suas defesas • Reduza as probabilidades de desenvolver cancro • Fique a par dos números reveladores • Conheça histórias reais e inspiradoras • Siga o plano de alimentação para ter uma vida saudável

Veja o vídeo de apresentação deste livro.

www.vogais.pt

vogais
com todas as letras
20|20 editora

ISBN 978-989-668-260-6
9 789896 682606

Saúde e Bem-Estar