

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

# viva saúde



**ENERGIA VITAL**

Como o Reiki tem ajudado a tratar ansiedade e pânico

# SONO ATRASADO



Cresce casos de **HERPES-ZÓSTER** em quem teve Covid. Saiba como prevenir

Alimentos que ajudam a controlar os efeitos colaterais do **TRATAMENTO DO CÂNCER**

Entenda por que a mente humana não deve estar acordada depois da meia-noite



EDIÇÃO 224 - PREÇO R\$ 20,00

Dormir pouco **gera irritação, ganho de peso e risco de perda cognitiva.** Para evitar tudo isso, saiba como reprogramar o ritmo do corpo durante dia e noite

# O CÂNCER E A BOA ALIMENTAÇÃO

Pacientes oncológicos podem precisar de adaptações na dieta diária para ingerir os nutrientes necessários para reduzir os efeitos colaterais do tratamento **por POR MURILO TORETTA**

A partir do ano de 2030, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o câncer seja a principal causa de morte no mundo todo, superando os óbitos causados por doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Curioso é que por trás dessa doença existem fatores evitáveis, que são aqueles capazes de prevenir que ela se torne mais incidente. Parar de fumar, diminuir o consumo de bebidas alcoólicas, praticar atividades físicas e evitar se expor a agentes químicos e contaminantes de alto risco são apenas alguns exemplos aplicáveis na rotina.

Porém, há mais um fator que precisa de atenção e que, muitas vezes, acaba sendo deixado de lado nessa lista: a alimentação equilibrada. Tanto para a prevenção dos tumores como para quem está enfrentando um câncer, seguir uma dieta adequada é primordial na busca de uma excelente saúde e de um organismo mais forte.

**É comum a perda de massa muscular e feridas na boca por causa do tratamento. A comida, nesse caso, vai fortalecer a imunidade e reduzir efeitos colaterais**

## Mudança de rotina

O paciente oncológico enfrenta diversos desafios ao longo da sua jornada com diferentes tratamentos. Por isso, manter a alimentação e a hidratação adequadas ajuda no bom estado nutricional. “Isso inclui aumentar a ingestão de frutas, legumes e verduras higienizados e tomar bastante água, além de evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como os embutidos, e moderar nas quantidades de açúcar e de gordura”, lista Maira Caleffi, presidente voluntária da Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (FEMAMA) e chefe do serviço de mastologia do Hospital Moinhos de Vento (RS).

A má alimentação, aliás, é responsável por mais de 20 tipos de cânceres, e por isso uma pessoa que está fazendo tratamento de um tumor também precisa de acompanhamento e controle nutricional desde o diagnóstico. “A mudança nos hábitos à mesa é importante para que o paciente se adapte aos tratamentos respectivos. Alguns medicamentos ou mesmo a radioterapia e a quimioterapia podem causar vômitos, perda de apetite, enjoo e, principalmente, desnutrição”, salienta a nutróloga Valéria Goulart. >



## O que não pode faltar?

Separamos uma lista completa de alimentos fundamentais na dieta de quem está em tratamento:



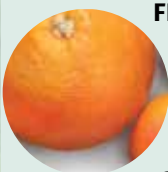
**ALIMENTOS ROXOS:**  
uva, cebola roxa, amora, jabuticaba, açaí e mirtilos são fontes

de antocianina, um potente composto capaz de auxiliar no processo de faxina e renovação celular.



**VEGETAIS CRUCÍFEROS:**  
Repolho, couve, acelga, couve-flor, brócolis e aipo

contêm sulforafanos, que são compostos com importante ação antitumoral, eliminando agentes causadores de câncer antes que haja dano ao DNA.



**FRUTAS COM VITAMINA C:**  
limão, acerola e laranja podem auxiliar como antioxidantes

e na absorção de ferro, contribuindo para a prevenção de anemia ferropriva em pacientes oncológicos.



**LEGUMINOSAS:**  
Nesse grupo, é possível citar alimentos como feijão, grão-de-bico,

lentilha e ervilha, que, além de conterem proteína vegetal, são ricos em cálcio e ferro, contribuindo para a boa nutrição geral.



**PROTEÍNAS MAGRAS:** O adequado consumo

proteico precisa ser atendido para não haver grande perda de massa muscular. Peixes, carnes magras e frango são opções adequadas, e para os vegetarianos, opte por quinoa e linhaça.



**AÇAFRÃO-DA-TERRA:**

Também chamada de cúrcuma, contém importante ação antioxidante e anti-inflamatória para a modulação da imunidade.



**GENGIBRE:**

Além da ação imunológica, o gengibre ajuda muito a aliviar náusea e enjoo frequentes em pacientes sob tratamento quimioterápico.



**AVEIA:** Contém betaglucana, uma fibra muito especial para

a manutenção da saúde intestinal e melhora da imunidade. Além disso, pode ser uma alternativa acessível e versátil ao uso da farinha branca, que é contraindicada.



**MUITA ÁGUA:**

Por fim, é importante manter a boa hidratação.

Cerca de 35 ml de água por kg de peso corporal é uma indicação propícia. Com as diarreias frequentes em quem tem câncer, há um maior risco de desidratação.

## Seguir a dieta correta também ajuda a otimizar as fases de desintoxicação, já que o uso elevado de medicamentos pode causar sobrecarga ao fígado e aos rins

### O corpo agradece

A dieta ajustada ao paciente com câncer não só fornece os nutrientes importantes para a imunidade como ajuda no funcionamento do metabolismo como um todo. “Seguir uma alimentação saudável é especialmente importante para otimizar as fases de desintoxicação, já que o uso elevado de medicamentos pode causar sobrecarga ao fígado e rins”, alerta a nutricionista Gisele Haiek. Segundo ela, vale ainda mencionar o papel da dieta oncológica na boa saúde intestinal e na melhora

do humor, que costuma ser bastante alterado em virtude do contexto da doença. “O intestino é um dos órgãos-chave em pacientes com câncer, que geralmente sofrem com diarreia ou constipação”, diz.

### Conforto importa

Além de um somatório de nutrientes, conforme ressalta a nutricionista do Hospital Moinhos de Vento Aline Kirjner, os alimentos também precisam ser uma fonte de conforto e de possibilidade terapêutica: “A alimentação individualizada diminui a chance dos efeitos colaterais, mas sem deixar de ser prazerosa a quem irá consumi-la”, reforça. E, para que isso seja possível, a profissional sugere que o paciente e a equipe médica tenham um relacionamento de total transparência em relação aos hábitos alimentares, desde a primeira fase até o pós-operatório.

## E o que é preciso evitar

✘ **Doces ricos em açúcar:** Servem de alimento para as células cancerígenas e aumentam a inflamação do sistema imunológico.

✘ **Carboidratos de rápida absorção:** Também são fontes de açúcar para as células cancerígenas se desenvolverem, e incluem farinha branca, sucos, pães, massas, bolos e bolachas.

✘ **Adoçantes artificiais:** São aditivos químicos que alteram a saúde intestinal, a percepção de sabor e “viciam” o paladar a consumir doces.

✘ **Ultraprocessados e fast food:** São alimentos ricos em aditivos químicos da

indústria, com corantes, conservantes e outros componentes de risco. Nuggets, macarrão instantâneo, molhos prontos, alimentos congelados e frituras fazem parte desse grupo.

✘ **Bebida alcoólica:** O álcool é inflamatório, pode gerar sobrecarga no fígado e provocar picos glicêmicos, que devem ser evitados em pacientes oncológicos.

✘ **Excesso de laticínios:** Moderar o consumo é importante para evitar picos glicêmicos e desconfortos intestinais. O ideal é preferir queijos curados ou iogurte natural, que são produtos de digestão facilitada.

## E precisa tomar vitaminas?

Uma dúvida recorrente em pacientes oncológicos é se o uso de multivitamínicos seria necessário. A médica Maira Caffecci lembra que existem diferentes tipos e propósitos de suplementações nutricionais e afirma que, quando o paciente oncológico apresenta alterações significativas laboratoriais, podem ser necessários suplementos específicos a cada caso. “Antes de cirurgias de médio e grande porte, podem ser necessários suplementos para melhorar os resultados pós-cirúrgicos. Para a correta indicação, vale uma avaliação individualizada”, recomenda.

Já Gisele adverte que as orientações mais específicas irão depender dos tipos de desconfortos e limitações de cada paciente. “É importante tentar, de modo geral, respeitar o ritmo circadiano para um sono de qualidade e maior nível de energia durante o dia, além de não optar por longos períodos de jejum”, conclui. ●

FONTE: GISELE HAIK, NUTRICIONISTA



## Cada sintoma, uma recomendação



● **NÁUSEA E ENJOO:** Fracione mais as refeições, preferindo ingerir poucos volumes, mais vezes ao dia. Mastigue um pouco de **gingibre**, pois atua como antináusea. A banana nanica também possui efeito similar.



● **DIARREIA:** Vegetais cozidos são mais indicados, para amenizar o desconforto intestinal. Evite o excesso de laticínios, em especial os queijos, e frutas como mamão e ameixa, que podem soltar o intestino.



● **FALTA DE APETITE:** Procure estimular o visual das preparações e investir em itens que gosta mais, na tentativa de amenizar o

quadro, além disso, fórmulas de boa qualidade de **whey protein**, proteína vegetal ou um mix de aminoácidos pode ser muito interessante para complementar a alimentação.



● **GOSTO METÁLICO NA BOCA:** Tente sempre colocar gotas de limão ou temperar alimentos com ervas como **orégano, coentro, louro, alecrim, manjerição e salsinha**.



● **BOCA SECA:** Invista em vegetais de **folhas escuras**, cereais integrais e leguminosas, pois possuem zinco e cobre para recuperar a boca seca. Mantenha-se hidratado com água e sopas caseiras também.