

O melhor é prevenir
O Estado de S. Paulo - SP
18 e 19
2009-06-28

Alerta

O melhor é prevenir

Exames, uma dieta saudável e exercícios físicos podem ajudar a prevenir ou detectar precocemente o câncer

Fabiana Caso

A simples menção da palavra câncer provoca arrepios. No entanto, quem convive com essa doença sabe que ela não escolhe raça, classe social nem idade – há pessoas cada vez mais jovens em sessões de quimioterapia e, sobretudo, muitas mulheres. Em alguns casos, a hereditariedade tem grande peso, mas hábitos de vida saudáveis podem prevenir muitos tipos de tumores. Além disso, exames de rastreamento podem detectar a doença em estágio inicial, aumentando as chances de cura.

Apesar de todas as campanhas de alerta, o câncer de mama continua sendo o tipo que mais atinge as brasileiras. Em seguida, vem o tumor de pulmão, decorrente do aumento do tabagismo entre a população feminina. Em terceiro lugar, está o câncer de intestino, que raramente é alvo de cam-

panhas de prevenção.

A oncologista e mastologista do Hospital AC Camargo, Fabiana Baroni Makdissi, idealizadora e coordenadora do Grupo Disciplinar de Apoio à Mulher com Câncer, diz que a reposição hormonal é um fator de risco para o câncer de mama. “Se for possível viver sem ela, melhor, pois esse tumor alimenta-se dos hormônios. Quando a mulher não apresenta depressão nem osteoporose, recomendamos que não faça a reposição.”

O estilo de vida também influencia. Estudos mostram que há uma relação entre o consumo de álcool e os tumores de mama. “Não dá para falar em quantidades admissíveis (do consumo de álcool), o melhor é usar o bom senso”, diz a médica. Depois da menopausa, as mulheres sedentárias – especialmente as obesas – apresentam maior risco.

A síndrome moderna da gravidez tardia, ou a falta dela, também é um fator a ser avaliado. “A mama só se desenvolve completamente quando a mulher amamenta. Quando isso nunca acontece, ela tem maior propensão para desenvolver o tumor.”



FABIANA MAKDISSI – A oncologista questiona a reposição hormonal

O melhor é prevenir O Estado de S. Paulo - SP 18 e 19 2009-06-28

FATORES DE RISCO

A incidência do tumor de pulmão tem crescido vertiginosamente entre a população feminina, apesar de ainda estar aquém dos índices registrados entre os homens. Geralmente, esse câncer aparece após os 50 anos. O cigarro é o principal vilão. Segundo o oncologista do Hospital Sírio Libanês, Fernando Cotait Maluf, de dez pacientes com câncer de pulmão, nove são tabagistas. Especialmente os que fumam de um a dois maços de cigarro por dia, durante dez anos ou mais.

Já com relação aos tumores de intestino, deve-se ficar de olho nos exames de rastreamento. No entanto, há outros fatores que devem ser levados em conta. A atividade física e a alimentação saudável, por exemplo, são formas de prevenção. “A dieta rica em gordura e pobre em vegetais e fru-

TIPOS DE TUMORES QUE MAIS ATINGEM AS MULHERES

● **Mama:** a faixa etária de maior risco é a acima dos 40, quando passa a ser obrigatório mamografia e ultrassom de mama anualmente, além do exame de toque, feito tanto pelo médico como pela própria mulher. Quem tem caso na família deve começar o rastreamento a partir dos 25 anos.

● **Intestino:** os tumores são mais frequentes dos 50 aos 70 anos. A partir dos 50, a mulher deve consultar o proctologista e fazer

o exame de colonoscopia. Se tudo estiver bem, repete o exame apenas depois de cinco a dez anos. Quem tem parentes de primeiro grau que foram vítimas desse tumor deve começar o rastreamento aos 40.

● **Pulmão:** o melhor é parar de fumar. Para as que ainda não conseguiram se libertar do vício, recomenda-se fazer uma tomografia de tórax todo ano, especialmente após os 50.

tas é um fator de risco”, destaca o oncologista. Doenças intestinais inflamatórias – como a colite e a doença de Crohn – e pólipos no intestino também predis põem a esse câncer.

Quando se considera a população como um todo, são os tumores de pele que afetam o maior número de pessoas. Se-

gundo a oncologista Fabiana Baroni Makdissi, não se trata de um tipo letal, mas pode ser evitado. “É preciso usar diariamente protetor solar de fator 15, no mínimo, não só no rosto, mas em todas as áreas expostas”, recomenda.

Depois dos tipos mais frequentes, vêm os tumores de co-

lo de útero. Estão previstos 18 mil novos casos desse câncer em 2009, apesar de também poderem ser evitados na maior parte das vezes. Fabiana diz que nove entre dez casos decorrem do vírus HPV (Papilomavírus humano), que é transmitido sexualmente. Por isso, deve-se usar preservativo sempre.

Muitas mulheres têm HPV, mas não desenvolvem câncer: isso só ocorre quando não é tratado com a devida atenção. “O vírus só causa um tumor no final. Quando é tratado com rapidez, não evolui”, esclarece a médica, acrescentando que o tabagismo aumenta em duas vezes o risco de se desenvolver esse tumor. Uma ótima notícia é que já há vacina contra o HPV. A recomendação é que seja aplicada antes do início da vida sexual. Ainda como precaução, mulheres com vida sexual ativa devem consultar o

ginecologista e realizar o exame de papanicolau todo ano.

O câncer de tireoide não está na lista dos mais frequentes, mas afeta cinco vezes mais mulheres do que homens. “Tem alta chance de cura”, informa Fabiana. Como tem aparecido, principalmente, na faixa dos 30 a 50 anos, a médica aconselha que mulheres acima dos 30 incluam um ultrassom da tireoide nos seus exames de rotina. “Ela tem que se conhecer e se observar sempre.”

É preciso atenção também para o câncer de ovário. Segundo o oncologista Fernando Cotait Maluf, do Sírio Libanês, a prática da reposição hormonal a partir da menopausa causa predisposição para essa doença. “O uso de pílulas anticoncepcionais e múltiplas gestações são reconhecidos fatores protetores para tumores de endométrio e ovário.”●