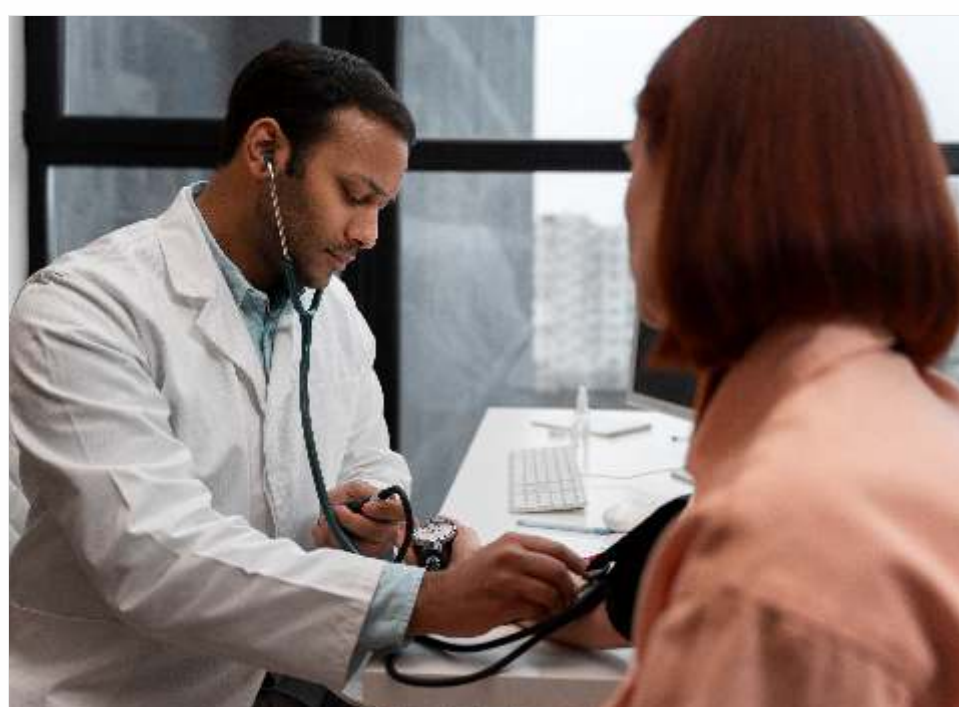




Dia mundial de combate ao câncer

Por que este dia?

O Dia Mundial do Câncer, 4 de fevereiro, é uma iniciativa global organizada pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS). Criada em 2000, por meio de um documento internacional “A Carta de Paris contra o câncer”, a data tem como objetivo aumentar a conscientização e a educação mundial sobre a doença, além de mobilizar governos e pessoas.

Quais são os tipos mais comuns?

Em mulheres, os mais comuns são:

- Mama
- Pulmão
- Cólon e reto
- Útero e
- Melanoma.

Já em homens são:

- Próstata
- Pulmão
- Cólon e reto
- Bexiga urinária
- Melanoma.

Prevenção

Atualmente, muitos tipos de câncer são curados, desde que tratados em estágios iniciais, o que reforça a importância do diagnóstico precoce. Por isso, é importante realizar alguns exames para detectar o câncer o quanto antes.

Fica a dica: Entre 30% e 50% dos cânceres podem ser prevenidos com alimentação saudável, exercícios físicos, não uso de álcool e tabaco e consultas regulares ao médico.

glúten

O que é Glúten?

O glúten é uma proteína encontrada em cereais como trigo, cevada, centeio e, em menor quantidade, na aveia (quando contaminada). É ele que contribui para a elasticidade e textura aos alimentos, especialmente aos pães, massas e outros produtos de panificação.

Na verdade, a composição do glúten é formada principalmente pelas proteínas glutenina e gliadina. A glutenina proporciona elasticidade para a massa crescer, enquanto a gliadina está relacionada à viscosidade. Juntas, elas permitem que a massa retenha gases durante o processo de fermentação, contribuindo para a leveza e a maciez dos alimentos.

Quais alimentos contém Glúten?

O glúten está presente naturalmente em diversos cereais, sendo os principais:

- **Trigo:** Em pães, massas, bolos, biscoitos, cereais matinais, pizzas, salgados, empanados, cerveja e muitos outros produtos industrializados.
- **Centeio:** Em pães de centeio, algumas cervejas e produtos de panificação.
- **Cevada:** Presente em cerveja, malte, alguns tipos de sopas e caldos.

Quais doenças pode estar associadas ao Glúten?

A doença celíaca é uma condição em que o consumo de glúten causa inflamação e danos na mucosa intestinal, prejudicando a absorção de nutrientes e levando a complicações de longo prazo se não for tratada com uma dieta rigorosamente livre de glúten.

Por outro lado, a intolerância ao glúten pode se manifestar com sintomas desconfortáveis – como desconforto abdominal, inchaço, diarreia, fadiga e dores de cabeça -, mas sem causar danos permanentes ao intestino.

Por quais alimentos substituir?

O primeiro passo é procurar um Gastroenterologista para uma avaliação. Além dos exames solicitados pelo especialista, o médico pode recomendar uma dieta de exclusão do glúten. Esse teste consiste em remover completamente o glúten da dieta por um tempo (geralmente de 2 a 8 semanas) e observar se os sintomas melhoram. Para substituir o glúten, a dica é usar farinhas sem glúten como as de arroz, amêndoas, coco, mandioca (polvilho), milho (maisena ou fubá) e aveia.



Fontes:

Gov.br: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos>

Lavoisier: <https://lavoisier.com.br/saude/tipos-de-cancer>

Barra de São Francisco: <https://barradesaofrancisco.es.leg.br/noticia/ler/1104/04-de-fevereiro-dia-mundial-do-cancer>

Fernando Filgueira: <https://fernandofilgueiras.org.br/dia-mundial-do-cancer-hospital-da-mulher-lembra-importancia-da-prevencao-e-equidade-no-controle-da-doenca/>

Nav.dacasa: <https://nav.dasa.com.br/blog/gluten/>

Nos siga nas redes sociais para ficar por dentro de todas as novidades!



/medmkt_



/medmarketingcorretoradeseguros

www.medmkt.com.br

