

# Um em cada três casos de câncer podem ser prevenidos

Dicas para reduzir o risco de câncer



Para cada pessoa diagnosticada com câncer

33 casos poderiam ser evitados através de simples mudanças no hábito de vida

## Alimente-se bem



5 ao dia

"Uma fruta ao dia pode manter a saúde em dia." - Literalmente. Comer **frutas e vegetais** pode reduzir risco de vários tipos de câncer.



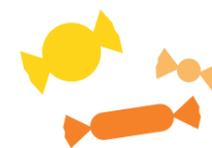
Sal sem exageros

Sal em excesso aumenta o risco de câncer de estômago. Não consuma mais que **5g** ao dia.



Carne vermelha só às vezes

Comer muita **Carne vermelha**, bifes, bacon, embutidos (salsichas), carne de porco e carneiro está associado à casos de câncer de intestino.



Nem tão doce

Bebidas doces demais, **sobremesas e outras guloseimas** com açúcar consumidos em excesso causa aumento de peso, o que aumenta o risco de câncer. **Beber água durante os períodos do dia é melhor.**

## Cuide-se



Bom para o intestino

Alimentação com bastante **fibras** (frutas, vegetais e grãos) reduzem drasticamente o risco de câncer colorretal.



Trocar o elevador por escadas é um bom começo

**30 min.** de atividade física diária (**60 min.** para as crianças) reduz o risco de vários tipos de câncer.



Conheça seus limites

**Álcool** aumenta o risco de câncer. Nada mais que **2 drinques** por dia para os homens e **1** para as mulheres.



Ame a sua pele

Exposição prolongada **ao sol** - na praia, piscina, ou em qualquer lugar, mesmo com guarda-sol, e sem o uso de filtro solar aumenta o risco de **câncer de pele**.

## Envolva-se



Pare Agora!

O cigarro é sozinho a maior causa de câncer no mundo. Mais de **25%** de todas as mortes por câncer. **10%** de mortes entre pessoas adultas.



Manter o peso ideal

A obesidade está associada a diversos tipos graves de câncer.



Vacine-se

**Infecções** como a Hepatite B, C e o HPV causam **20%** de mortes por câncer em países em desenvolvimento e (9% em desenvolvidos).



Proteja o meio ambiente

A poluição do ar, água e solo está relacionada a tipos de câncer causados contaminação química em cerca de **1-4%** de todos os cânceres.



Sources: World Health Organization, World Cancer Research Fund. See [bit.ly/cancerburden](http://bit.ly/cancerburden) for full data list. Traduzido por Comunicação Capec - [www.capec.org.br](http://www.capec.org.br)

Information is Beautiful