

Metade das mortes causadas por câncer e até 40% dos casos da doença decorrem da falta de hábitos saudáveis e exercícios físicos, e não por influência genética.

A conclusão é de uma pesquisa da Escola de Medicina de Harvard, nos EUA, publicada na revista *JAMA Oncology*. Entre 20% e 40% dos casos de câncer seriam evitados ao se adotar uma rotina que não incluía cigarros e excesso de bebidas. Além de manter controle do peso aliado a trinta minutos de exercícios quatro vezes por semana.

A pesquisa coletou dados de 140 mil profissionais de saúde. As estatísticas foram acompanhadas por décadas e separadas em dois grupos: pessoas que tinham ou não vida saudável. Do número total de indivíduos avaliados, apenas 28 mil (20%) entraram na categoria de “Vida Saudável”, com grandes diferenças nos resultados dos exames. Em mulheres com estilo de vida não saudável, a taxa de incidência do câncer atingiu 618 casos para 100 mil pessoas.

Nas saudáveis, foram 463 para o mesmo espaço amostral. Redução de quase um terço. O médico **Márcio Almeida**, da Aliança Oncologia, explica que ficar longe do sedentarismo também é a melhor maneira de evitar o retorno do câncer. “Estudos apontam que 60% dos que praticam atividades físicas não voltam a ter a doença. Exercícios reduzem níveis de insulina, de radicais livres, e de outros fatores de crescimento das células tumorais.” Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), obesidade e sedentarismo juntos são responsáveis por 20% dos casos de câncer de mama, 50% dos carcinomas de endométrio, 25% dos tumores malignos do cólon e 37% de esôfago.

O Ministério da Saúde completa que os dois fatores combinados formam a segunda maior causa de câncer que poderia ser prevenida, atrás apenas do tabagismo. {comments off}