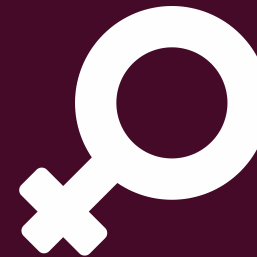


Portal de Boas Práticas em
Saúde da Mulher, da Criança
e do Adolescente



ATENÇÃO ÀS
MULHERES

HÁBITOS SAUDÁVEIS E A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA: É POSSÍVEL?



Embora o câncer de mama seja multifatorial, há um privilégio nas ações de prevenção secundária – diagnóstico precoce. No entanto, há muito o que se fazer também em termos de prevenção primária.



Objetivo dessa apresentação:

- Discutir a relação entre os hábitos saudáveis e o câncer de mama.



- O câncer causa 1 em cada 8 mortes no mundo.
- Muitos casos de câncer podem ser prevenidos.
- Estima-se que entre 30 e 50% de todos os casos de câncer são preveníveis.
- A incidência de casos de câncer de mama no Brasil é de aproximadamente 66 mil casos a cada ano, com altas taxas em todas as regiões do país.
- O câncer de mama é o câncer mais incidente entre as mulheres e o de maior mortalidade.
- Em 2019, 18.068 brasileiras foram a óbito por câncer de mama.



Prevenção

- Por ser multifatorial, o câncer de mama sofre influência tanto **de fatores que não são possíveis de alterar**, como fatores endócrinos, da história reprodutiva, fatores genéticos e hereditários, quanto **de fatores passíveis de serem modificados**, como os comportamentais/ambientais.
- Dentre os fatores modificáveis, destacam-se:
 - Ingesta de bebida alcoólicas
 - Sobrepeso/obesidade
 - Inatividade física
 - Exposição à radiação ionizante, que poderia gerar algum tipo de alteração genética



É possível prevenir alguns tipos de câncer e outras doenças por meio de alteração de certos hábitos?



Hábitos Saudáveis e Doenças Crônicas

A adoção de alguns comportamentos saudáveis, como:

- nunca ter fumado
- Índice de Massa Corporal (IMC) <30
- Realizar atividade física ao menos 3,5h/semana
- Aderir a princípios alimentares saudáveis, além de uma dieta com alta ingestão de frutas, legumes, pão integral e baixo consumo de carnes vermelhas estão associados à **diminuição no risco das 4 principais causas de morbimortalidade geral** – diabetes tipo 2, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e câncer.



Hábitos Saudáveis e Doenças Crônicas

- A chance de prevenir essas doenças, incluindo o câncer, aumenta significativamente conforme aumenta o número de hábitos saudáveis.
- **Especificamente em relação ao câncer de mama**, os estudos são capazes de identificar **associações** entre hábitos de vida e câncer de mama, mas não **causalidade**; por essa razão, não podem fornecer resultados definitivos de seu papel na etiologia do câncer.



Consumo de Álcool e Câncer de Mama

- O álcool é classificado como carcinogênico para mama pela *International Agency for Research on Cancer*.
- A provável relação se dá com o teor de álcool consumido e não com o tipo de bebida.
- **Exposições entre a menarca e a primeira gravidez**
 - Em camundongos: exposição dietética ao etanol durante a puberdade - mas não após a lactação – induz a alterações nas glândulas mamárias, as quais predispoem ao desenvolvimento do câncer de mama.
- **Consumo de álcool antes da primeira gravidez:** associado ao aumento de risco, de forma dose-dependente.

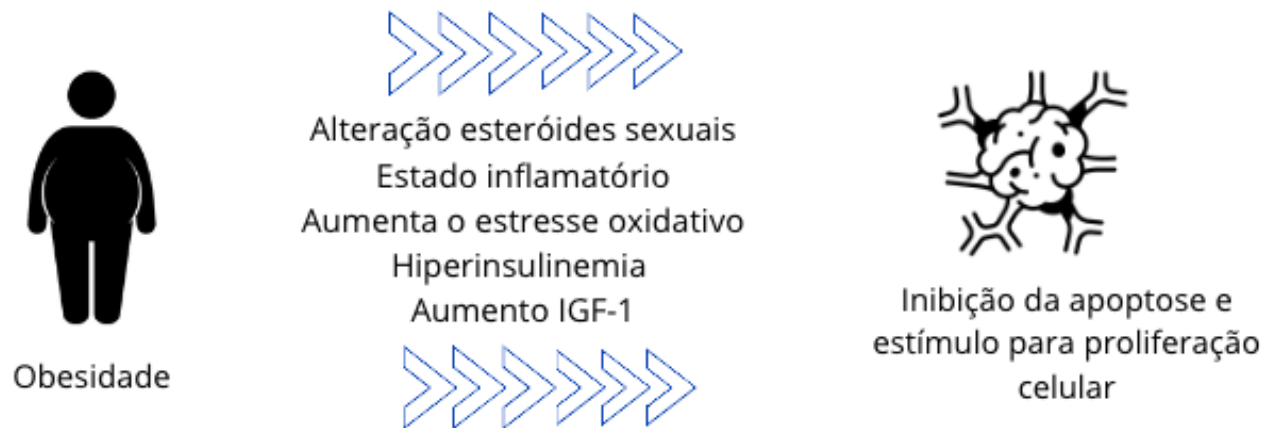
Ingestão de álcool na adolescência e no início da idade adulta aumenta o risco de tumores proliferativos benignos e câncer de mama.



Obesidade e Câncer de Mama

- A obesidade está relacionada a 13 tipos de cânceres, entre eles, o câncer de mama pós-menopausa.
- O ganho de peso durante a vida adulta é especialmente importante na região abdominal; para cada aumento de 5kg, encontrou-se aumento de 11% em mulheres pós-menopausa sem uso de terapia de reposição hormonal.

Keun, 2015.





Atividade Física e Câncer de Mama

- Pelo menos 150 minutos/semana de atividade aeróbica, de moderada intensidade, previne ganho de peso e diminui fatores de risco de doenças crônicas;
- De 250-300 minutos por semana de atividade física aeróbica de moderada intensidade está associada à prevenção do ganho de peso e promoção de perda de peso clinicamente significativa;
- A recomendação principal é estimular o usuário a mover-se mais ao longo do dia; qualquer atividade física é melhor do que nenhuma atividade física, e já pode trazer inúmeros benefícios;
- Embora a quantidade exata e o tipo de atividade física necessários para reduzir o risco de câncer de mama não estejam bem estabelecidos, é clara a evidência que reduz o risco da doença;
- Vários mecanismos de ação são propostos para explicar a redução do risco, como a diminuição na disponibilidade de estrogênio, redução na inflamação e disfunção metabólica e melhora da composição corporal.



Considerações Finais

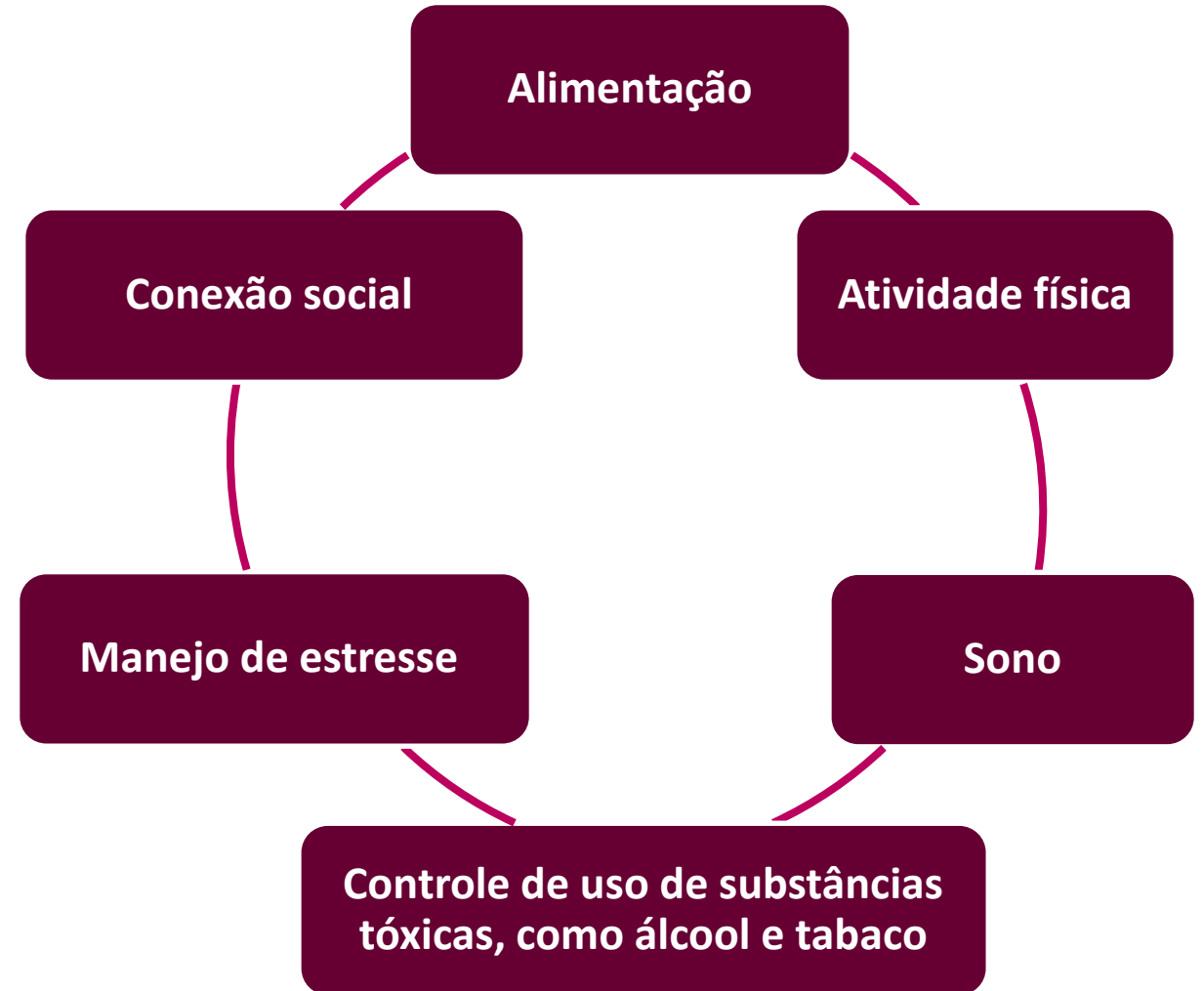
- Em relação ao efeito da dieta na redução do câncer de mama, as evidências são bastante limitadas.
- Obesidade é uma doença multifatorial, com fator genético muito importante e interações extremamente complexas entre fatores genéticos, nutricionais, fisiológicos, psicológicos, comportamentais, sociais e ambientais.
- É necessário encarar a obesidade como uma doença, e não como falta de vontade do usuário.
- Mais de 1 em cada 5 brasileiros tem obesidade atualmente.



Considerações Finais

É necessário capacitar a equipe de profissionais de saúde em relação aos princípios da **medicina de estilo de vida**, cujo tema central é a utilização de técnicas motivacionais para abordar sistematicamente os seis pilares fundamentais da saúde:

É necessária a adoção de políticas públicas que promovam hábitos saudáveis.





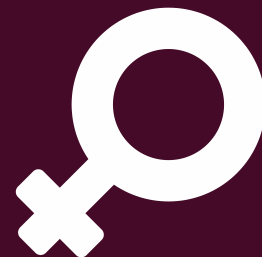
Hábitos saudáveis previnem alguns tipos de câncer e outras doenças. Não é fácil modificar hábitos, mas é possível!



Referências

- Ford ES, Bergmann MM, Kröger J, Schienkiewitz A, Weikert C, Boeing H. Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition-Potsdam study. *Arch Intern Med.* 2009;169(15):1355-1362. doi:10.1001/archinternmed.2009.237.
- Harvie M, Howell A, Evans DG. Can diet and lifestyle prevent breast cancer: what is the evidence?. *Am Soc Clin Oncol Educ Book.* 2015;e66-e73. doi:10.14694/EdBook_AM.2015.35.e66
- Liu Y, Nguyen N, Colditz GA. Links between alcohol consumption and breast cancer: a look at the evidence. *Womens Health (Lond).* 2015;11(1):65-77. doi:10.2217/whe.14.62
- Keum N, Greenwood DC, Lee DH, et al. Adult weight gain and adiposity-related cancers: a dose-response meta-analysis of prospective observational studies. *J Natl Cancer Inst.* 2015;107(2):djv088. Published 2015 Mar 10. doi:10.1093/jnci/djv088
- Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA.* 2018;320(19):2020-2028. doi:10.1001/jama.2018.14854
- Ligibel JA, Basen-Engquist K, Bea JW. Weight Management and Physical Activity for Breast Cancer Prevention and Control. *Am Soc Clin Oncol Educ Book.* 2019;39:e22-e33. doi:10.1200/EDBK_237423

Portal de Boas Práticas em
Saúde da Mulher, da Criança
e do Adolescente



ATENÇÃO ÀS
MULHERES



@portaldeboaspraticas

HÁBITOS SAUDÁVEIS E A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA: É POSSÍVEL?

Material de 07 de novembro de 2022

Disponível em: portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br

Eixo: Atenção às Mulheres



Aprofunde seus conhecimentos acessando artigos disponíveis na biblioteca do Portal.