

Estudo condena gordura

Washington — Um menor consumo de carne e álcool entre os norte-americanos reduziria o risco de contrair câncer, mostra um novo estudo da organização American Cancer Society. Os diferentes estudos realizados sobre a questão permitiram concluir que os casos de câncer de quase um terço das 500 mil pessoas que morrem anualmente vítimas dessa doença nos Estados Unidos são causados por fatores alimentares: o tipo de alimentos, o cozimento e a quantidade consumida.

Os regimes alimentares ricos em gordura, como a carne, estão ligados a um aumento dos riscos de

contrair câncer de colo e de reto. O álcool, mostra o estudo, causa câncer de esôfago e laringe.

Ao contrário, “o risco de câncer pode ser reduzido com um conjunto de hábitos alimentares que incluam uma ampla proporção de alimentos de origem vegetal (frutas, verduras, legumes), quantidades limitadas de carne, laticínios e outros produtos ricos em gordura, bem como por um equilíbrio calórico e atividade física regular”, destacam os pesquisadores, no estudo. Um maior consumo de frutas e verduras pode reduzir os riscos de câncer de pulmão, inclusive entre fumantes.