

## Outubro Rosa – Dicas de Alimentação

O movimento Outubro Rosa alerta a todos sobre o câncer de mama. A prevenção é importantíssima, e nesse contexto a alimentação é uma importante aliada. Alguns alimentos contêm alguns nutrientes que tem ação anticancerígena e ajudam no combate ao câncer.

**Frutas Vermelhas:** As "berries", como framboesa e amora, contêm fitonutrientes anticancerígenos chamados antocianinas, que retardam o crescimento de células pré-malignas e evitam a formação de novos vasos sanguíneos, que podem alimentar um tumor.

**Uva:** Os flavonoides, presentes em grandes quantidades na uva, podem retardar o crescimento de células malignas no organismo.

**Romã:** A análise detectou a interação dos compostos da romã com a enzima aromatase, responsável pela produção de estrogênio e fundamental para o combate de células cancerígenas.

**Brócolis:** O sulforano, nutriente presente nos brócolis, elimina substâncias que podem originar as células cancerígenas. Outros vegetais que também produzem esse efeito são a couve-flor e o repolho.

**Especiarias:** Diversas especiarias, como pimenta preta e curry, podem atuar na diminuição do aparecimento de células cancerígenas sem danificar as células saudáveis da mama. Isso acontece por causa do efeito dos polifenóis, antioxidantes que possuem ação anti-inflamatória.

## Faça o autoexame e busque orientação médica!

Fonte:TAEQ

Tatiana Medeiros Mota – Nutricionista (CRN5 3566)