

## FACTORES DE RISCO CANCERÍGENOS MODIFICÁVEIS

Stein CJ, Colditz GA. Modifiable risk factors for cancer. *Br J Cancer* 2004;90: 299-303.

Cinquenta por cento dos cânceros são passíveis de prevenção. É possível salvar três milhões de pessoas no mundo inteiro em cada ano apenas com a adopção de estilos de vida mais saudáveis. Este artigo revê o impacto dessas medidas na redução da incidência do cancro.

A redução do consumo do tabaco é determinante na luta contra o cancro já que ele é responsável, anualmente, por cinco milhões de mortes. Metade dos fumadores irão morrer de doenças relacionadas com o tabaco, contribuindo este para 30% de todos os cânceros no mundo considerado desenvolvido.

A promoção do exercício físico reduz o risco do cancro da mama e do cólon; diminui igualmente a incidência de múltiplas doenças crónicas (diabetes tipo 2, osteoporose, doenças cardio-vasculares). Anualmente, o sedentarismo é responsável por dois milhões de mortes. A

luta contra a obesidade irá salvar, em cada ano, dois milhões e meio de pessoas. O excesso de peso constitui um problema de saúde epidémico. Afecta já 65% dos americanos, estando implicado na causa da morte em 14% das patologias neoplásicas no sexo masculino e em 20% no sexo feminino.

A educação para a saúde deve promover a correcção de erros alimentares e o consumo moderado de álcool. Embora a relação entre o consumo de vegetais e de fruta e o risco de neoplasia seja diminuto, o acréscimo de ácido fólico na dieta diminuiu a incidência de polipos adenomatosos e do cancro colo-rectal.

Práticas sexuais de risco aumentam o contágio de doenças implicadas na etiopatogenia de múltiplas patologias oncológicas. Finalmente, o controle da exposição solar revelou-se benéfico na luta contra o cancro.

Medidas simples de alterações de estilos de vida provaram ter um impacto considerável na promoção da vida. Contudo, na prática, a obtenção de resultados visíveis é complexa, obrigando a aquisição de uma cultura social preventiva e de uma abordagem multidisciplinar com o envolvimento de todos.

Nelson Calado  
C.S. de Seixal