

## betesporte dono

Uma pesquisa assinada por 13 cientistas e publicada na Inglaterra, no último mês de janeiro, concluiu que hábitos saudáveis podem dar até dez anos a mais de vida para as mulheres e sete anos a mais para os homens.

Esses anos de vida sem câncer, sem problemas cardiovasculares e diabetes tipo 2.

De acordo com a oncologista Renata Cangussu, do Núcleo de Oncologia da Bahia, adotar um estilo de vida mais saudável não apenas diminui a incidência dessas doenças crônicas, como também melhora a sobrevivência após o diagnóstico.

“É importante valorizarmos o nosso estilo de vida para termos mais anos de vida com qualidade, e livre de doenças crônicas.”

É seria muito bom que as autoridades de saúde pública estimulassem medidas de incentivo nesse sentido, pois isso também traria

benefícios a todo o sistema de saúde.

Nesse estudo foram considerados os seguintes fatores: dieta alimentar, tabagismo, atividade física, consumo de bebida alcoólica e

o índice de massa corpórea (IMC), que está diretamente ligado à obesidade, conforme parâmetros adotados pela Organização

Mundial de Saúde (OMS).

O IMC saudável tem que estar na faixa de 18,5 a 24,9.

Segundo Renata, estudos anteriores já mostraram que hábitos e estilo de vida com esses fatores de risco contribuem com até 60

% das mortes prematuras, além da perda de 7 a 18 anos na expectativa de vida.

Esses fatores aumentam o risco de doenças crônicas, que são consideradas a principal causa de morte prematura.

Portanto, evitar esses fatores é essencial para prevenir essas doenças e prolongar a expectativa de vida.

O risco de câncer

Com relação ao câncer, uma doença ainda bastante temida, a oncologista ressalta que apenas de 5 a 10% dos casos são

considerados hereditários.

Os outros 90 a 95% são adquiridos ao longo da vida, com o consequência de nossos (maus) hábitos.

É evitar esses fatores de risco pode significar uma diminuição

entre 35 a 40% de novos casos.

“Não temos nenhuma medicina disponível no momento para