



ENFRENTAMENTO DAS DCNT COM ÊNFASE NA ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E CÂNCER



Núcleo de Vigilância Epidemiológica de Doenças Não Transmissíveis
Gerência de Doenças e Agravos Não-Transmissíveis/DIVEP/SVS/SES

INTRODUÇÃO

As transformações sociais e econômicas ocorridas no mundo ao longo dos últimos séculos provocaram mudanças importantes no perfil de ocorrência das doenças (BRASIL, 2005).

Processos de transição contribuíram com as seguintes mudanças:

- **transição demográfica:** significativa diminuição das taxas de fecundidade e natalidade e aumento progressivo da expectativa de vida e da proporção de idosos em relação aos demais grupos etários;
- **transição epidemiológica:** aumento da morbimortalidade por DCNT e causas externas e a redução das doenças infecciosas;
- **transição nutricional:** crescimento progressivo de sobrepeso e obesidade em função das mudanças do padrão alimentar e do sedentarismo da vida moderna (BRASIL, 2005).

DADOS EPIDEMIOLÓGICOS BRASIL

- Em 1930, as doenças infecciosas e parasitárias respondiam por 45% das mortes no Brasil.
- Em 2009, as doenças do aparelho circulatório e as **neoplasias** foram responsáveis por 48% dos óbitos na população brasileira, contrastando com 24% de doenças infecciosas, maternas, perinatais e deficiências nutricionais e 10% de causas externas.

FIGURA 1 MORTALIDADE PROPORCIONAL POR CAPÍTULOS DA CID10 E SEXO NO DISTRITO FEDERAL, EM 2012

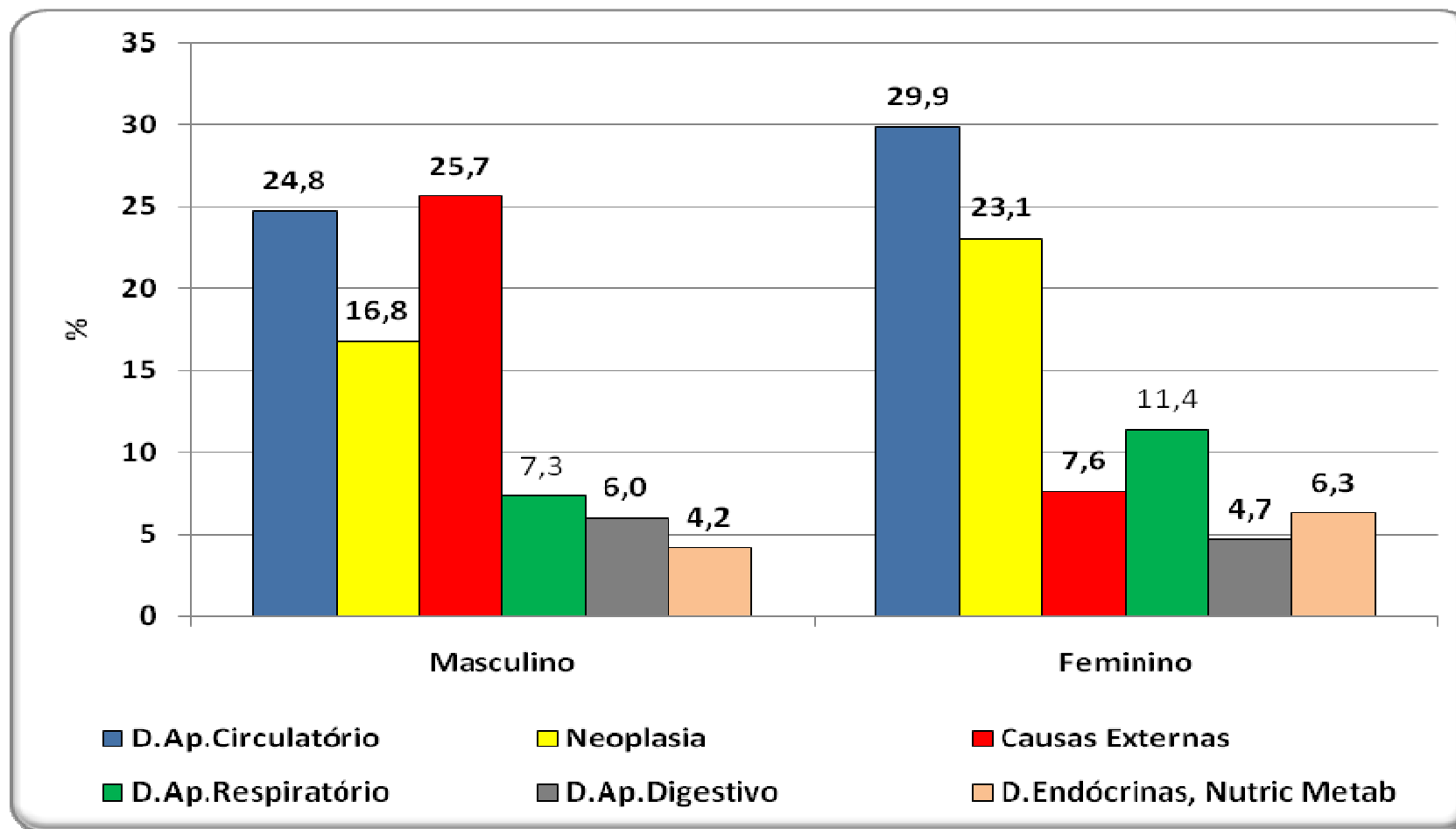
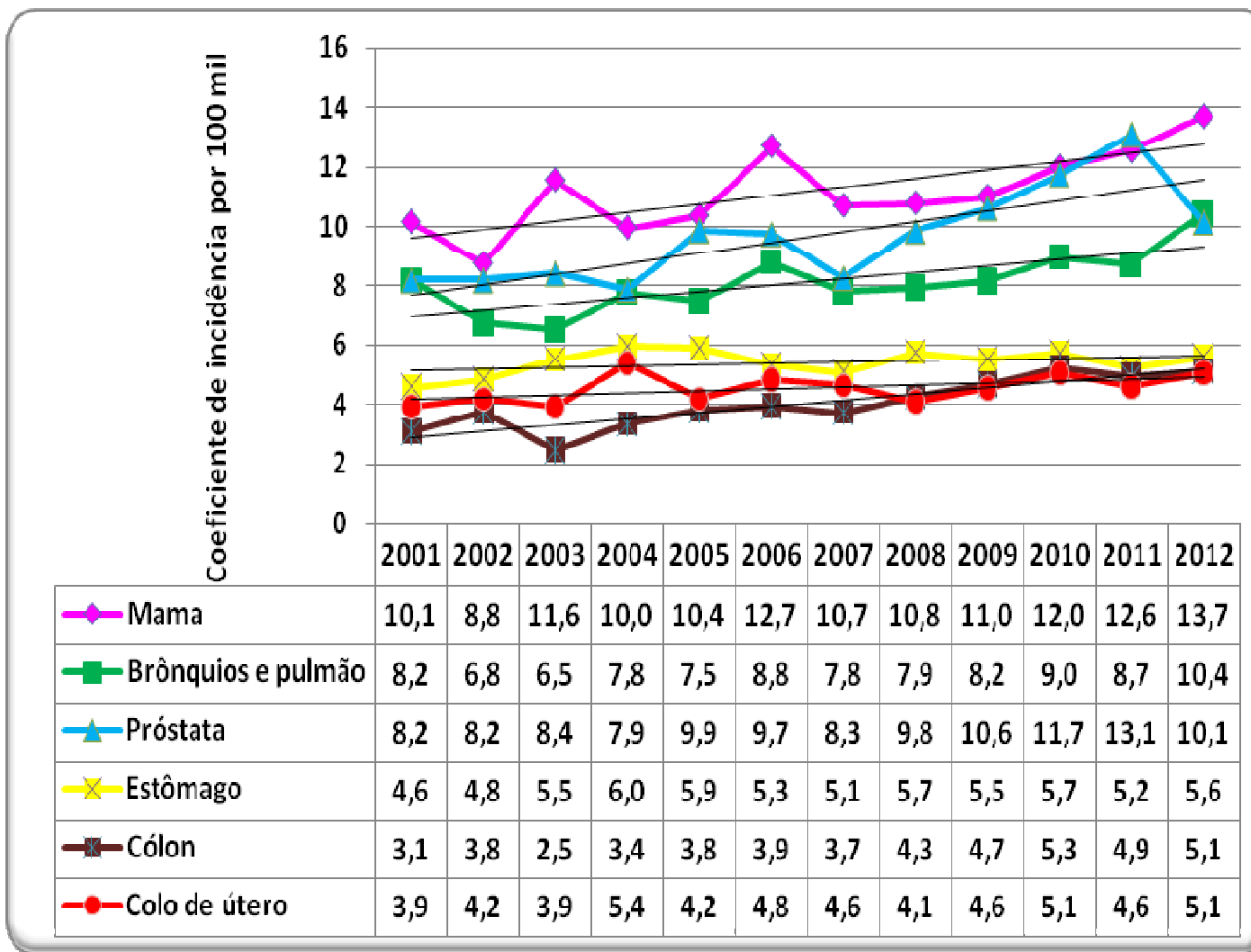


FIGURA 4 TAXA DE MORTALIDADE POR NEOPLASIAS NO DF NO PERÍODO DE 2001 A 2012



Fonte: SIM e IBGE Execução: GIASS/DIVEP/SVS/SES-DF

*Mortalidade por neoplasia de próstata: por 100 mil homens

**Mortalidade por neoplasia de mama e de colo de útero: por 100 mil mulheres



Fatores de risco não modificáveis
sexo
idade
herança genética

Estimativas globais da OMS indicam que um pequeno conjunto de fatores de risco responde pela maioria das mortes por DCNT e fração substancial da carga de doenças.

Fatores de risco modificáveis
Tabagismo
Alimentação inadequada
Álcool
Inatividade física

Determinantes macro
Condições sócio-econômicas,
culturais e ambientais

Fatores de risco intermediários

Hipertensão
Dislipidemia
Obesidade / sobrepeso
Intolerância à Glicose

D. coronariana
D. cerebrovascular
D. vascular periférica
DPOC /enfisema
Diabetes
Cânceres
Excesso de peso

> INCAPACIDADE FUNCIONAL
> CUSTO PARA SAÚDE
> .MENOR EXPECTATIVA E QUALIDADE DE VIDA

PERCENTUAL (%) DE ADULTOS (≥ 18 ANOS) COM EXCESSO DE PESO (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL ≥ 25 KG/M²) E OBESIDADE (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL ≥ 30 KG/M²) NAS CAPITAIS DOS ESTADOS BRASILEIROS E DISTRITO FEDERAL, 2012

ADULTOS COM EXCESSO DE PESO		
	Excesso de peso	Obesidade
DF	46,6	14,3
Brasil*	51,0	17,4

Fonte: Vigitel, MINISTÉRIO DA SAÚDE.
*Capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal

PERCENTUAL DE ADULTOS COM CONSUMO REGULAR (CINCO OU MAIS DIAS POR SEMANA) E CONSUMO RECOMENDADO (CINCO OU MAIS PORÇÕES DIÁRIAS OU 400 GRAMAS) DE FRUTAS E HORTALIÇAS, E DE FEIJÃO (CINCO OU MAIS DIAS POR SEMANA), 2012

ADULTOS COM CONSUMO REGULAR DE FRUTAS E HORTALIÇAS			
	Consumo Regular Frutas e Hortaliças	Consumo Recomendado Frutas e Hortaliças	Consumo Feijão
DF	40,0	28,3	79,3
Brasil*	34,0	22,7	67,5

Fonte: Vigitel, MINISTÉRIO DA SAÚDE.

*Capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal

PERCENTUAL DE ADULTOS COM CONSUMO DE CARNES COM EXCESSO DE GORDURA, LEITE COM TEOR INTEGRAL DE GORDURA E DE REFRIGERANTES (CINCO OU MAIS DIAS POR SEMANA), 2012

CONSUMO DE CARNES GORDUROSAS, LEITE INTEGRAL E REFRIGERANTES			
	Consumo de Carne com Excesso de Gordura	Leite com Teor Integral de Gordura	Consumo Refrigerante
DF	32,3	52,0	22,2
Brasil*	31,5	53,8	26,0

Fonte: Vigitel, MINISTÉRIO DA SAÚDE.
*Capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal

PERCENTUAL DE ADULTOS COM CONSUMO DE CARNES COM EXCESSO DE GORDURA, LEITE COM TEOR INTEGRAL DE GORDURA E DE REFRIGERANTES (CINCO OU MAIS DIAS POR SEMANA), 2012

CONSUMO DE CARNES GORDUROSAS, LEITE INTEGRAL E REFRIGERANTES			
	Consumo de Carne com Excesso de Gordura	Leite com Teor Integral de Gordura	Consumo Refrigerante
DF	32,3	52,0	22,2
Brasil*	31,5	53,8	26,0

Fonte: Vigitel, MINISTÉRIO DA SAÚDE.
*Capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal

PERCENTUAL DE ADULTOS QUE PRATICAM O NÍVEL RECOMENDADO DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE, FISICAMENTE ATIVOS NO DESLOCAMENTO E FISICAMENTE INATIVOS, 2012

PRÁTICA ADEQUADA DE ATIVIDADE FÍSICA			
	Atividade Física Recomendada Tempo Livre**	Ativos no Deslocamento***	Fisicamente Inativos****
DF	38,7	12,6	11,9
Brasil*	33,5	14,2	14,9

Fonte: Vigitel, MINISTÉRIO DA SAÚDE.

****Praticam atividades de intensidade leve ou moderada por pelo menos 150 minutos semanais ou atividade de intensidade vigorosa por pelo menos 75 minutos semanais.**

*****Se deslocam a pé ou de bicicleta para o trabalho ou curso/escola, perfazendo, pelo menos, 30 minutos no total do trajeto.**

******Que não praticam qualquer atividade física no lazer nos últimos três meses e que não realizam esforços físicos intensos no trabalho, não se deslocaram para o trabalho ou para a escola a pé ou de bicicleta, perfazendo um mínimo de 10 minutos por trajeto/dia, e que não participam da limpeza pesada de suas casas.**

PERCENTUAL DE ADULTOS FUMANTES, FUMANTES COM CONSUMO DE 20 CIGARROS OU MAIS POR DIA E EX-FUMANTES, 2012

ADULTOS FUMANTES E EX-FUMANTES			
	Fumantes	➤ 20 cigarros	Ex-fumantes
DF	10,4	3,1	22,2
Brasil*	12,1	4,0	21,0

Fonte: Vigitel, MINISTÉRIO DA SAÚDE.
*Capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal

PERCENTUAL DE ADULTOS QUE, NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, CONSUMIRAM QUATRO OU MAIS DOSES (FEMININO) OU CINCO OU MAIS DOSES (MASCULINO) DE BEBIDA ALCOÓLICA EM UMA OCASIÃO, 2012

USO ABUSIVO DE ÁLCOOL			
	Uso Abusivo de Álcool	Masculino	Feminino
DF	19,8	27,5	13,1
Brasil*	18,4	27,9	10,3

Fonte: Vigitel, MINISTÉRIO DA SAÚDE.

*Capitais dos estados brasileiros e Distrito Federal

MARCOS LEGAIS

- Plano Nacional de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNTs – 2011 a 2022;
- Aprovação e encaminhamento pelo Secretário de Saúde do Plano Distrital para enfrentamento das DCNT.
 - Ofício nº 2261/2012 – GAB/SES de 04 de outubro de 2012 e aprovado pelo Conselho de Gestão em 18 de julho de 2013, com publicação no DODF.



Alimentação, Nutrição e Câncer (FUNDAMENTOS)

- Alimentos, nutrição, atividade física e a composição corporal podem modificar o risco de câncer.
- A obesidade é, ou pode ser, causa de vários tipos de câncer.
- O número de sobreviventes de câncer – pessoas vivendo após o diagnóstico de câncer – está aumentando. Alimentação e estado nutricional é importante.

Alimentação, Nutrição e Câncer (RISCO)

- Carnes processadas
- Carnes salgadas
- Modo de preparar as carnes
- Excesso de Peso / Obesidade
- Bebidas açucaradas (e.g. refrigerante)
- Alimentos alta densidade energética (e.g. biscoito, *fast-food*)
- Bebidas Alcoólicas
- Suplementos
- Publicidade de alimentos



Mecanismos



Carnes processadas e salgadas (salsichas, presunto, mortadela, salames, carnes e peixes salgados)

Sal: danos a mucosa, resposta inflamatória regenerativa, síntese de DNA

Nitritos e Nitratos: nitrosaminas, ação carcinogênica e mutagênica

Modo de preparo de carnes

- **Na chapa, na frigideira, fritura, churrasco, defumados.**
- **Formação de alcatrão (fumaça) e acroleína (fritura)**



Excesso de peso / Obesidade

- Aumento de Gordura corporal
- Aumento de Hormônios anabólicos e Fatores de crescimento
- Células de gordura: Fatores pró-inflamatórios

Tipos de câncer relacionados:

Esôfago / Vesícula biliar / Pâncreas / Colo-retal

Mama (pós-menopausa) / Endométrio / Rim

A manutenção de um peso saudável: uma das formas mais importantes de se proteger contra o câncer, além de também proteger contra outras doenças crônicas.



SUPLEMENTOS



- Suplementos nutricionais não são recomendados para a prevenção do câncer;
- Alguns estudos em grupos específicos mostram evidências de prevenção de câncer com alguns suplementos, mas esses achados podem não ser aplicáveis à população em geral.

Alimentação, Nutrição e Câncer (PROTEÇÃO)

- Amamentação
- Frutas
- Legumes (não-amiláceos)
- Verduras
- Leguminosas
- Cereais Integrais
- Hábito de cozinhar
- Atividade Física

Amamentação

- Protege tanto a mãe quanto a criança para risco de câncer e sobrepeso e obesidade em crianças;
- Mecanismo: exfoliação do tecido mamário, apoptose (auto destruição celular), inibição de hormônios (estrogênio).





Frutas, legumes e verduras

- **Proteção contra agentes cancerígenos**
- **Proteção contra lesões genéticas**
- **Reparo de danos genéticos**
- **Inibição de crescimento de células precursoras**
- **Morte de células precursoras de câncer**

Leguminosas e Cereais integrais

- **Proteção física e química (leguminosas)**
- **Redução da exposição a fatores cancerígenos**



ATIVIDADE FÍSICA



- Todas as formas de atividade física protegem contra alguns cânceres, como também contra o ganho de peso, sobrepeso e a obesidade;
- Estilos de vida sedentários são causa para alguns tipos de câncer e do ganho de peso excessivo;
- O ganho de peso, sobrepeso e a obesidade também são causas de alguns cânceres independentemente do nível de atividade física.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- 1: Esteja nos limites normais de peso corporal.
- 2: Mantenha-se fisicamente ativo como parte da rotina diária.



- 3: Consuma **raramente** alimentos com alta densidade energética (conteúdo de energia de mais de 225-275 kcal por 100g).
- 4: Consuma, pelo menos, cinco porções (no mínimo, 400g) de hortaliças sem amido e de frutas variadas todos os dias.
- 5: Consuma cereais (grãos) pouco processados e/ou leguminosas em todas as refeições.
- 6: Limite o consumo de carne vermelha (carnes de vaca, porco, cordeiro e cabra) e evite carnes processadas (carnes preservadas por defumação, curadas ou salgadas, ou pela adição de produtos químicos).



- 7: Se bebidas alcoólicas são consumidas, o consumo deve ser limitado a não mais do que dois drinques por dia, para homens e a um drinque por dia, para mulheres (10-15g de etanol).
- 8: Limite o consumo de sal: menor que 5g (2g de sódio) por dia.
- 9: Evite cereais e grãos mofados (exposição às aflatoxinas).
- 10: Ter como objetivo o alcance das necessidades nutricionais apenas por intermédio da alimentação.
- 11: Ter como objetivo o alcance das necessidades nutricionais apenas por intermédio da alimentação.



DESAFIOS

- Ser autor e apoiador de ações que promovam hábitos saudáveis de vida para melhor qualidade de vida.
- Promoção da alimentação saudável: desafio intersetorial (ambiente escolar: fundamental para atuar na PAS: **Programa de Alimentação Escolar e Cantinas Saudáveis**);
- Deter o crescimento alarmante do sobrepeso e obesidade: estratégia – **Programa Saúde na Escola**;



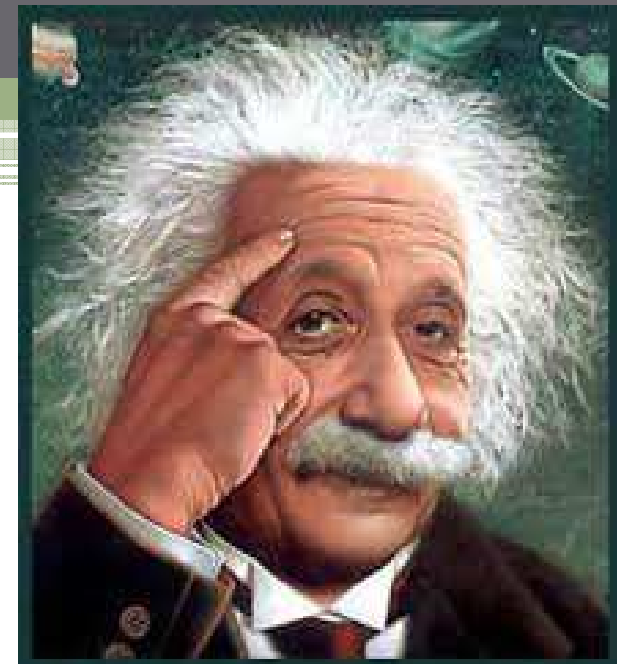
“Uma pessoa inteligente resolve um problema, um sábio o previne.”
Albert Einstein

**Núcleo de Vigilância Epidemiológica em
Doenças Não-Transmissíveis - NVEDNT**

CONTATOS:

TELEFONE: (61) 3323-3056

E-MAIL: nvednt.df@gmail.com





OBRIGADA



Núcleo de Vigilância Epidemiológica de Doenças Não Transmissíveis

Contatos:

(61) 3323-3056

nvednt.df@gmail.com

Gerência de Doenças e Agravos Não Transmissíveis

Diretoria de Vigilância Epidemiológica

Subsecretaria de Vigilância em Saúde