

Alimentação
natural e
prevenção
do **câncer**
de **mama**.

PhitóSS






Todos sabemos. A alimentação é um dos pilares de uma vida saudável. Dela, vem nosso combustível para os processos do corpo, dela retiramos nutrientes, vitaminas e minerais essenciais para um organismo mais forte, ágil e feliz.

Natureza em jogo

Os alimentos in natura ou vindos diretamente da terra são estudados desde sempre. Neles, encontramos de forma natural e sem química, componentes que podem fazer nosso corpo trabalhar de forma saudável por toda a vida.

Nos últimos tempos, inúmeras dietas e estilos de alimentação naturais se destacam: vegetarianismo, veganismo, alimentação ayurvédica e dieta mediterrânea, são alguns deles. Comprovadamente, esses estilos são muito benéficos para nosso corpo por eliminarem alimentos processados e investirem em combinações potentes de vitaminas.



Você sabia?

Uma matéria da Associação Beneficente Síria explica que "a alimentação inadequada é responsável por cerca de 20% dos casos de câncer no Brasil, segundo o INCA (Instituto Nacional do Câncer). De acordo com a instituição, um em cada três casos poderia ser evitado com a adoção de dieta saudável, controle de peso e prática de atividade física."

Alimentos Potentes

Considerando como a alimentação pode afetar nosso organismo diretamente, veremos como a ciência defende que alguns alimentos ajudam a prevenir o câncer, de diferentes tipos, incluindo o câncer de mama:



Frutas Vermelhas

As antocianinas, substâncias com poder antioxidante presentes na coloração dessas frutas, são benéficas para a prevenção dos radicais livres.



Salmão, atum e sardinha

Esses tipos de peixe são ricos em gorduras insaturadas, que ajudam na proteção cardiovascular. Eles são muito potentes, devido a seus altos índices de ácidos graxos e ômega 3.

Tomate

O tomate é um verdadeiro superalimento. Ele é rico em licopeno, fibras e vitamina C, tendo ação que protege nosso organismo dos radicais livres, além de propriedades diuréticas e anti-inflamatórias. Além disso, o alimento pode ser facilmente combinado em receitas de saladas, molhos, entradas, massas e aperitivos, o que facilita o acesso a seus benefícios.



Uva

Esta fruta é um alimento cheio de flavonóides, compostos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Essas propriedades, por sua vez, podem retardar o crescimento de células malignas no organismo, inclusive as do câncer de mama.

Cereais

Chia, cevada, aveia, linhaça. São tantas opções de cereais no mercado que ficamos até perdidos. Esses alimentos devem fazer parte de nosso dia a dia, podendo ser facilmente incluídos no café da manhã. Eles ajudam a diminuir a absorção de gordura e a formação de substâncias cancerígenas no intestino. Uma ótima escolha, não?



Prevenção é a chave, sempre

A melhor forma de se prevenir do câncer é seguindo um estilo de vida saudável, o que inclui atividade física, dizer não ao tabagismo e cuidar da nutrição para ter uma dieta equilibrada.

Embora muitas pessoas imaginem que o autoexame e a mamografia são formas de prevenção, eles são cuidados que permitem o diagnóstico precoce. Para que realmente seja possível evitar a doença, porém, é necessário incluir os alimentos certos na sua vida diária e ficar longe de tudo que pode prejudicar seu corpo. Por isso, tome cuidado com embutidos, ultraprocessados e químicos que afetam nosso organismo de dentro para fora.



Phitóss e você

Phitóss se preocupa com você e sua saúde. Neste **Outubro Rosa** e durante o ano todo, queremos sempre lhe oferecer os melhores conteúdos sobre saúde, bem-estar e bons hábitos. Ter uma vida mais leve, serena e em paz passa pela qualidade de nossa rotina: precisamos cuidar de nós, de nosso emocional e do nosso corpo. Um dia de cada vez, um passo a cada dia. Conte com a gente para isso!



Conte com Phitóss sempre!

#INSPIRESEUMUNDO

www.phitoss.com.br

@phitoss.xarope