

Dia Nacional de Combate à **OBESIDADE**

Saiba mais sobre o tema, a relação com o câncer e dicas para a sua saúde



DADOS DO BRASIL



60,3%
dos adultos têm
excesso de peso

96 milhões de pessoas

1 em cada 4 pessoas
de 18 anos ou mais
é obesa

41 milhões de pessoas

Fontes:
• Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020)
• Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2019)
• Relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional
• OMS - Organização Mundial da Saúde



EXCESSO DE PESO



OBESIDADE

• **19,4%** 
dos adolescentes
entre 15 e 17 anos

6,7% deles
são obesos

• **15,8%** 
das crianças
menores de 5 anos

7,6% delas
são obesas

• **33,9%** 
das crianças
entre 5 e 9 anos

17,8% delas
são obesas

• **2,3 bilhões** 
de adultos deverão
estar **acima do peso**
em 2025

700 milhões
deles com **obesidade**



A obesidade **não é uma confirmação** de que você terá câncer, mas um fator de risco para ficar de olho, ok?

Alerta para os principais tumores relacionados à obesidade



Mama, nas mulheres



Colorretais, nos homens



Endométrio, vesícula biliar, rim, fígado, esôfago, ovário, pâncreas e próstata



3 mecanismos ativados pela obesidade que podem ocasionar o câncer

• Proliferação celular por meio da insulina

Maior produção de insulina + aumento da proliferação celular

• Organismo constantemente inflamado

Ativação de substâncias + tendência à formação de vasos sanguíneos

• Obesidade x hormônios sexuais

Conversão dos hormônios sexuais em células de gordura + pós-menopausa



Manter o excesso de peso no pós-tratamento do câncer também piora o prognóstico e aumenta as chances de retorno da doença

Dicas para prevenir a obesidade



Opte por alimentos *in natura* ou minimamente processados



Reduza óleos, gorduras, sal e açúcar



Pratique exercícios físicos regularmente



Visite mais feiras livres e compre de produtores locais



Equilibre seu sono e sua saúde mental



Desenvolva suas habilidades culinárias



Controle o consumo de alimentos de origem animal



Fique de olho nos impactos das publicidades de alimentos

Informação é prevenção



A.C. Camargo
Cancer Center
Especializado em Vida

