Nutricionistas esclarecem relação entre alimentação e câncer de mama para servidoras da Smed

Date : 11-11-2019

Nutricionistas esclarecem dúvidas das servidoras durante palestra prestigiada pelo secretário de Educação

Vários tipos de câncer têm relação com os alimentos ingeridos regularmente. E, com o de mama, não é diferente. Foi o que constataram as servidoras da Secretaria Municipal de Educação (Smed), depois de uma palestra, na tarde desta sexta-feira (1º), com as nutricionistas que atuam no setor de Alimentação Escolar.

Elas alertaram sobre os riscos do consumo excessivo dos enlatados e dos alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, e da importância das frutas, legumes, verduras e cereais integrais no cardápio diário. Isso porque, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), 28% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com hábitos saudáveis como este.

“Quando não temos acesso à informação, continuamos no hábito errado. Então, momentos como este fazem com que elas fiquem mais atentas. Esperamos que elas possam colocar em prática o que aprenderam aqui, melhorar a alimentação e, consequentemente, prevenir não só o câncer, mas outras doenças crônicas”, comentou a nutricionista, Kamila Macedo.

Quem aprovou a iniciativa foi a secretária adjunta de Educação, Arlete Dória. “É de fundamental importância que tenhamos um tempo, principalmente nós mulheres, para ouvirmos sobre alimentação saudável e modificarmos nossos hábitos para termos uma qualidade de vida melhor que vai repercutir no ambiente de trabalho e na vida familiar”, avaliou.