

Especial

Saúde em dia

Professor do curso de nutrição da Universidade Católica de Brasília, Guilherme Falcão afirma que, com o passar do tempo, o interesse das pessoas em cuidar da saúde passa a crescer. Esse movimento, claro, também é visto entre muitos homens, já que a prevalência de doenças, principalmente crônicas, aparecem em adultos ou idosos. “Em relação à alimentação e ao estilo de vida, de fato, quanto mais cedo houver adoção de bons hábitos, melhor os resultados”, explica.

De acordo com o especialista, os estudos não indicam, de maneira direta, uma relação entre os alimentos e o câncer de próstata. Todavia, Guilherme ressalta que a prática de atividade física regular e uma boa dieta carregam uma espécie de fator protetor. Além disso, claro, ambos são importantes para que a qualidade de vida do indivíduo se desenvolva cada vez mais.

“Se muitos homens na família passaram por problemas com o câncer de próstata, esse cuidado com a alimentação e com o estilo de vida mais fisicamente ativo é um fator importantíssimo. Mas, para quem tem a carga genética elevada entre homens, tanto para o pai quanto para a mãe, é bom ficar atento a essa questão do rastreio preventivo, principalmente a partir de uma idade em que a incidência é maior”, esclarece.

Na visão de Guilherme, o brasileiro precisa aumentar o consumo de frutas e hortaliças e diminuir o consumo de alimentos potencialmente não saudáveis. Desse modo, excesso de

Francisco sempre incentivou nos cinco filhos a prática de atividades físicas: os caçulas, Rodrigo e Henrique, fazem natação e jogam futebol e capoeira

