

Falta de atividade física e a incidência de câncer

---

---

O câncer colorretal está entre os mais incidentes no mundo. Em 2018, estima-se que o câncer colorretal será o segundo tumor mais comum entre mulheres no Brasil, com 18.980 casos detectados, atrás apenas do câncer de mama. Já entre os homens, é a terceira causa de câncer mais comum, com cerca de 17.300 casos, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca).

Exatamente por conta dos números da doença e com a finalidade de conscientizar e alertar a população, o mês de setembro foi escolhido para diferentes campanhas de prevenção do câncer do intestino, além de informar sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer colorretal e estimular hábitos de vida mais saudáveis que colaboram na prevenção desta doença. O câncer colorretal pode ser evitado em 90% dos casos.

Entre os fatores do estilo de vida modificáveis, destaca-se a inatividade física, que potencializa o surgimento da doença. A falta de atividade física também está diretamente relacionada com o risco de obesidade, que é outro fator de risco para o câncer colorretal. Dados do estudo “Global Burden of Disease” revelam que a inatividade física é o segundo maior fator de risco à saúde ao qual a população brasileira está exposta.

Foi por isso que o trabalho “Mortalidade e anos de vida perdidos pelo câncer colorretal atribuível à inatividade física no Brasil (1990-2015): conclusões do estudo de carga global de doença” publicado na [22ª edição do Boletim Científico](#) buscou estimar a mortalidade por todas as causas, por causas específicas e os anos de vida perdidos por morte prematura devido ao câncer colorretal atribuível à inatividade física no Brasil.

Um outro objetivo foi analisar a tendência temporal dessas estimativas ao longo de 25 anos (1990 a 2015) em comparação com as estimativas globais e de acordo com a situação socioeconômica dos Estados brasileiros. Para tanto, a medida utilizada neste artigo foi anos de vida ajustados por incapacidade (ou sua sigla em inglês “Disability Adjusted Life years -

DALYs”).

Ao longo de 25 anos, a população brasileira mostrou resultados mais preocupantes do que em todo o mundo. No período analisado, a mortalidade por câncer colorretal atribuível a inatividade física aumentou no Brasil (0,6%) e diminuiu em todo o mundo (-0,8%).

Os sintomas do câncer colorretal na maioria das vezes surgem nos estágios mais avançados da doença com mudanças repentinas dos hábitos intestinais, como diarreia, constipação e fezes com sangue e escuras, além de dor abdominal, anemia, fraqueza e perda de peso.

É importante que pessoas sem histórico de câncer colorretal na família procurem o coloproctologista a partir dos 50 anos. Se houver casos na família, esse acompanhamento deve ter início 10 anos antes da idade do diagnóstico familiar.

Vale ressaltar que hábitos mais saudáveis entre toda a população impacta diretamente na incidência e prevalência de diferentes doenças. Além disso, o diagnóstico precoce aumenta a chance de cura ao detectar a doença no início, evitando um tratamento mais agressivo, reduzindo o tempo e os custos. Isso significa ganho de segurança e qualidade de vida para o paciente e de eficiência para o sistema de saúde.

**Fonte:** IESS, em 18.09.2018.

---