

Câncer de próstata, prevenção em primeiro lugar

MARCO AURÉLIO IMBROISI
UROLOGISTA DA MED-RIO CHECK-UP

Doença que vem se manifestando cada vez mais precocemente, o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre homens, especialmente a partir dos 45 anos.

A prevenção é a arma mais eficiente para combater o câncer de próstata, o tipo mais comum de câncer entre os homens (excluindo o câncer de pele não melanoma) e o segundo em mortalidade.

Em 2010, de acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), o Brasil registrou mais de 52.000 novos casos, correspondendo a um risco estimado de 54 novas incidências da doença para cada 100.000 habitantes.

No mesmo ano, nos Estados Unidos, foram registrados mais de 210 mil novos casos, correspondentes a 25% de todos os tumores malignos diagnosticados no sexo masculino, sendo que mais de 32.000 indivíduos morreram em decorrência desta doença. Cerca de 16% dos homens nascidos hoje, têm chance de desenvolver câncer de próstata, ou seja, um em cada seis homens terá a neoplasia. O risco de morte pela doença é de aproximadamente 3%.

Os dados computados em nossa clínica ao longo de duas décadas, com base em 60 mil check-ups médicos revelam que o câncer de próstata está se manifestando de forma cada vez mais precoce nos indivíduos. De fato, se na década de 90 a doença incidia em homens com idade superior a 60 anos, hoje ela aparece em indi-

víduos a partir de 45 anos.

Há fortes indícios de que a alimentação e o estilo de vida influenciam no risco de carcinoma de próstata. Um estudo da Sociedade Americana do Câncer, revelou risco maior da doença em obesos, assim como a mortalidade por câncer de próstata elevou-se proporcionalmente nos pacientes com maiores índices de massa

Praticar a prevenção é garantir a qualidade de vida do indivíduo e atingir a longevidade com autonomia

corpórea. Por sua vez, dados recentes de nosso banco de dados sobre a saúde dos executivos revelam que:

- 70% têm estilo de vida inadequado, com altos níveis de estresse
- 60% mantêm alimentação desequilibrada
- 50% são sedentários
- 50% consomem regularmente bebidas alcoólicas
- 45% estão acima do peso ideal
- 25% são fumantes

O diagnóstico precoce da doença a torna mais fácil de ser tratada. A partir dos 45 anos é importante que se faça o exame da próstata que, em nossa clínica, compõe o programa de exames realizados no check-up. Um estudo realizado por médicos suecos, apresentado no último Congresso da Sociedade Americana de Urologia, em maio de 2011, revelou que o rastreamento do câncer de próstata diminuiu em 44% a mortalidade e em 41% o risco da incidência da doença em estágio avançado. Já a Sociedade Brasileira de Urologia, através de

seu consenso de diretrizes de 2011, recomenda o rastreamento da doença para homens a partir dos 50 anos e de 45 anos para negros ou com parentes de primeiro grau com câncer de próstata.

Um dos mais importantes estudos sobre a eficácia do rastreamento do câncer de próstata, o ERSPC (European Randomized of Screening for Prostate Cancer), com seguimento médio de nove anos, verificou a redução relativa de 20% na mortalidade específica daqueles que faziam controle urológico e, de 31%,

quando associado ao controle, a dosagem do PSA.

O câncer de próstata resulta da interação de vários eventos, que incluem fatores hormonais, genéticos, ambientais e alimentares. Os fatores genéticos são relevantes: a incidência aumenta duas, cinco e dez vezes quando, respectivamente, um, dois e três parentes de primeiro grau (pai ou irmãos) apresentam a doença.

Além da prevenção médica, feita através de check-ups anuais, o combate ao câncer de próstata deve estar associado a programas de perda de peso. Trata-se, essencialmente de substituir o consumo de gorduras saturadas e alimentos ricos em colesterol por uma dieta baseada em derivados de soja, frutas, vegetais e alimentos ricos em ômega-3, vitamina "E" e selênio. Recomenda-se ainda atividade física de, no mínimo, 30 minutos/dia, avaliando-se o risco cardiovascular, não fumar e ingerir álcool com moderação.

Praticar a prevenção é garantir a qualidade de vida do indivíduo e atingir a longevidade com autonomia.