RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 19 de Novembro de 2026

Outubro Rosa; além do câncer de mama, cuide também do seu coração

MAX LIMA

Max Lima

O mês de outubro é amplamente conhecido pela campanha "Outubro Rosa", que tem como foco a conscientização sobre o câncer de mama.

No entanto, um aspecto importante que muitas vezes passa despercebido é o impacto que a saúde cardiovascular pode ter na prevenção do câncer de mama e na saúde geral das mulheres.

A adoção de um estilo de vida saudável, com foco em alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas, desempenha um papel fundamental não apenas na prevenção do câncer de mama, mas também na proteção do coração.

Estudos científicos têm mostrado uma forte relação entre a prática de exercícios físicos e a redução do risco de câncer de mama. Uma revisão publicada no Journal of the National Cancer Institute revelou que mulheres que praticam atividades físicas regularmente podem reduzir o risco de desenvolver a doença em até 25%.

Além disso, o American Institute for Cancer Research sugere que pelo menos 30 minutos de exercícios diários podem ter um efeito protetor contra o câncer, em parte por ajudar a regular hormônios como o estrogênio, que estão relacionados ao desenvolvimento de alguns tipos de câncer de mama.

Ao mesmo tempo, a prática de exercícios é um dos fatores mais importantes para a saúde cardiovascular, sendo capaz de reduzir o risco de doenças como hipertensão, diabetes e infarto.

A American Heart Association reforça que mulheres ativas fisicamente têm uma probabilidade significativamente menor de desenvolver doenças cardíacas ao longo da vida.

Adotar hábitos saudáveis, como uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras boas, pode reduzir os fatores de risco tanto para o câncer quanto para as doenças cardíacas.

Pesquisas publicadas no British Journal of Cancer demonstraram que o controle do peso, a redução de alimentos ultraprocessados e a inclusão de atividades físicas na rotina são medidas preventivas eficazes para as mulheres.

Por isso, neste Outubro Rosa, é importante lembrar que cuidar da saúde feminina vai além da prevenção do câncer de mama.

Um estilo de vida saudável protege o corpo como um todo, fortalecendo o coração, regulando os hormônios e ajudando na prevenção de diversas doenças. O impacto das escolhas diárias é profundo e pode transformar a

saúde das mulheres em todas as fases da vida.

Max Lima *é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso(SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida Diagnóstico e Saúde. CRMT 6194*