



CURSO

FAZER DA COZINHA UMA FARMÁCIA

O papel da alimentação na saúde e na prevenção do cancro

Descrição: Na emblemática obra “A República” de Platão, Sócrates faz-nos um retrato da cidade ideal: uma cidade sem excessos, com uma dieta de base vegetal. Dizia ele que uma cidade de excessos seria uma cidade inflamada, e que por sua vez um estilo de vida “inflamado” daria origem a doenças, injustiça e guerras. Este perspicaz diagnóstico não poderia ser mais contemporâneo.

Vivemos um tempo de excessos alimentares num mundo onde as doenças não-transmissíveis são a principal causa de morte, sendo responsáveis por mais mortes do que todas as outras causas juntas. Uma grande parte dessas doenças, cerca de 80%, poderiam ser evitadas se alterássemos os nossos hábitos de estilo de vida, ou seja, se fizéssemos uma alimentação equilibrada, exercício físico, não fumássemos e controlássemos o peso.

O cancro faz parte desse grupo de doenças crónicas que alcança hoje proporções epidémicas, atingindo 1 em cada 2 pessoas até ao final da sua vida. No entanto, apenas 5 a 10% de todos os cancros são de natureza genética hereditária. A grande maioria dos casos de cancro depende de fatores ambientais que podemos controlar ou modificar, dos quais cerca de 30 a 40% estão relacionados com o que comemos, peso corporal e falta de exercício físico.

Somos por isso uma parte importante deste problema de saúde global. Se é verdade que o cancro é uma doença muitas vezes fatal, não tem de ser fatalista e não temos de nos resignar a uma atitude passiva. Com o que sabemos hoje, temos a possibilidade de assumir um papel ativo e passarmos a ser a solução.

A alimentação é uma das formas mais eficazes de reduzirmos de forma significativa o risco de termos cancro e outras doenças. Por outro lado, a dieta que fazemos está longe de ser um problema apenas da esfera pessoal. As implicações do que comemos são transversais a muitas outras dimensões, nomeadamente sociais e ambientais. Nesse

sentido, comer bem é um ato de responsabilidade e altruísmo, sendo a melhor forma de cuidarmos de nós enquanto cuidamos do mundo.

A dieta ocidental é uma dieta de excessos em tudo, menos em vegetais, frutos, cereais integrais, leguminosas, sementes e frutos secos. Consegue por isso concentrar todos os principais fatores de risco conhecidos para as doenças crónicas mais comuns e deixar de lado os alimentos protetores. Este padrão alimentar, representa não só uma fatura pesada para a saúde pública, como sobrecarrega os encargos com saúde assumidos pelos sistemas de saúde.

Além disso, o excesso de alimentos de origem animal, principalmente de carne vermelha, é uma das principais causas do aquecimento global. Nesse sentido, em vez de falarmos de dieta saudável, hoje é mais atual e adequado falarmos de dieta sustentável, ou seja, simultaneamente saudável para nós e para o planeta. As dietas de base vegetal são aquelas que melhor conseguem reunir essas características, sendo que não só podemos considerar que são as dietas do futuro, como o próprio futuro depende delas.

Uma dieta de base vegetal faz também parte de um conjunto de recomendações que existem para a prevenção do cancro, juntamente com outras como: reduzir o consumo de carne vermelha, evitar as carnes processadas, controlar o peso, fazer exercício físico, limitar o consumo de bebidas alcoólicas, evitar as bebidas açucaradas e os alimentos hipercalóricos, entre outras. De acordo com as evidências que existem, se seguirmos estas recomendações poderíamos evitar mais de um terço de todos os cancros.

A proposta deste curso teórico-prático e também o maior desafio que temos atualmente, consiste em converter todo este conhecimento disponível em prática e poder pessoal. Cada refeição é planeada para concentrar de forma equilibrada, mas também apelativa e saborosa as melhores propriedades dos alimentos para a prevenção do cancro e de outras doenças, enquanto contribuimos para um mundo melhor. Não existe melhor receita! No final, esperamos que os formandos tenham uma ideia mais clara e fundamentada sobre os benefícios de uma dieta de base vegetal e que se sintam capazes e inspirados para melhorar o seu estilo de vida e contribuir para um mundo mais sustentável.

Destinatários: todos aqueles que pretendam ter um conhecimento prático, baseado em evidências, sobre o papel da alimentação numa vida saudável, na prevenção de doenças crónicas e na preservação do ambiente, com especial destaque para a prevenção do cancro. Todos serão bem-vindos, desde profissionais de saúde, até pessoas que estejam a lidar com a doença ou apenas por interesse pessoal no tema.

Métodos: curso teórico-prático onde os alunos têm acesso não só a informação rigorosa e bem fundamentada sobre o papel da alimentação na prevenção do cancro e de outras doenças crónicas, como todos esses conhecimentos são convertidos nas aulas práticas em receitas saborosas, ricas em propriedades protetoras e quimiopreventivas. A parte

teórica é apoiada em materiais didáticos e projeções de documentos relevantes. Já a parte prática passa pela demonstração da confeção de refeições seguido de degustação, com a participação por parte dos alunos em algumas aulas.

Ao longo de todo o curso temos a preocupação de fundamentar os nossos conhecimentos com base na melhor evidência disponível, promovendo um olhar crítico sobre a informação que nos chega, sendo por isso inevitável que em determinados momentos abordemos alguns mitos relacionados com dietas saudáveis.

Horários e duração: O curso tem a duração de 36 horas no total, das quais metade são práticas e outra metade são aulas teóricas. Na vertente presencial as aulas têm lugar todas as quintas-feiras, entre as 19h e as 22h. As aulas são intercaladas entre as teóricas e as práticas.

Depois dos primeiros 3 meses, existe a possibilidade de se frequentar um módulo opcional suplementar com 15 horas adicionais que incluem temas como a microbiota, a vitamina D, a nutrigenómica, análise crítica de estudos científicos, noções básicas de epidemiologia, as gorduras, os hidratos de carbono e o jejum.

Temas que são abordados ao longo das aulas:

- Doenças não-transmissíveis;
- Características e riscos da dieta ocidental;
- Hábitos alimentares dos portugueses;
- Estilo de vida e prevenção de doenças;
- Factos e números acerca do cancro;
- Recomendações oficiais para a prevenção do cancro (AICR/WCRF, OMS, IARC);
- Malnutrição e obesidade;
- Exercício físico e cancro;
- Carnes vermelhas e processadas e risco de cancro;
- Dietas de base vegetal e cancro;
- IGF-1, aminas heterocíclicas, ferro heme, trimetilamina, Neu5Gc e risco de cancro;
- O impacto para o ambiente da alimentação;
- Dietas sustentáveis – definição;
- Álcool e risco de cancro;
- Laticínios e risco de cancro;
- mTOR, longevidade e cancro;
- Blue zones;
- Recomendações alimentares;
- Comparação de rodas dos alimentos;
- Dietas de base vegetal – estado da arte e recomendações;
- Fibra e cancro;
- Glúten – mitos e esclarecimentos;

- Fontes e cuidados a ter com macro e micronutrientes (proteína, minerais, vitaminas)
- Planeamento saudável de dietas de base vegetal;
- Impactos da alimentação e estilo de vida para a saúde, sociedade e ambiente;
- Definição e mecanismos biológicos do cancro (assinaturas, carcinogénese, inflamação, angiogénese, metabolismo, telomerase, epigenética);
- Jejum e restrição calórica – papel na prevenção e tratamento do cancro;
- Mitos do pH;
- Fitoquímicos e seus mecanismos (polifenóis, carotenoides, flavonoides, isotiocianatos, indóis, compostos allium, isoflavonas, lignanas, etc.);
- Formas de preservar e potenciar efeitos dos fitoquímicos;
- Alimentos protetores e suas propriedades (crucíferas, allium, soja, açafrão, cogumelos, linhaça, frutos vermelhos, fibra, chá verde, cacau, azeite, leguminosas, tomate, etc.);
- Formas de confeção adequadas;
- Importância e forma de confeção das crucíferas;
- Os mitos da soja: importância para a prevenção do cancro e propriedades e metabolismo das isoflavonas;
- Propriedades e confeção dos allium (alho, cebola, etc.)
- Desreguladores endócrinos – riscos para a saúde e cancro;
- Fontes e riscos de: ftalatos, BPA, triclosan, dioxinas, atrazina, chumbo, arsénico, mercúrio, pesticidas, glifosato, etc.).

Módulo suplementar:

- Dietas sustentáveis;
- Riscos, benefícios e mitos de diferentes dietas (Mediterrânicas, Vegetarianas, Low-carb, Paleolítica, etc.);
- Noções básicas de epidemiologia;
- Análise crítica de estudos;
- Microbiota – definição e papel na saúde;
- Vitamina D – papel na saúde e no cancro;
- Nutrigenómica e nutrigenética;
- Açúcar (metabolismo, tipos de açúcar, adição);
- Gorduras (definição, funções, tipos de gordura);
- Ciclos circadianos e jejum;
- Aula prática.