



### **Obesidade e sobre peso: Fatores de risco para o desenvolvimento de câncer**

*“Caso a população adotasse uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física, mantendo adequado, aproximadamente um em cada três casos dos tipos de câncer mais comum poderiam ser evitados”. (INCA, 2017)*



Os fatores mais importantes para o aumento do excesso de peso corporal, assim como de outras DCNT relacionadas, são a prática insuficiente de atividade física e o elevado consumo de alimentos e preparações com alto teor de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal. Uma alimentação baseada em alimentos processados e ultraprocessados, bebidas açucaradas e alimentos do tipo *Fast Food* é composta por elevada concentração dessas substâncias críticas e possui alta densidade energética.

## **DCNTs e alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho**

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) constituem um dos maiores problemas de saúde pública atualmente e têm gerado perda de qualidade de vida, inclusive com alto grau de limitação e incapacidade para as atividades de vida diária, além de impactos econômicos para famílias, comunidades e a sociedade em geral

A DCNT caracterizam-se por terem causas múltiplas, muitos fatores de risco, longos períodos de latência, curso prolongado, origem não infecciosa e também por associarem-se a deficiências e incapacidades funcionais. Sua ocorrência é muito influenciada pelas condições de vida, pelas desigualdades sociais. As DCNT requerem ainda uma abordagem sistemática para o tratamento, exigindo novas estratégias dos serviços de saúde.



Comer bem para  
**Viver Bem**

**Seja você a mudança  
para um ambiente saudável**