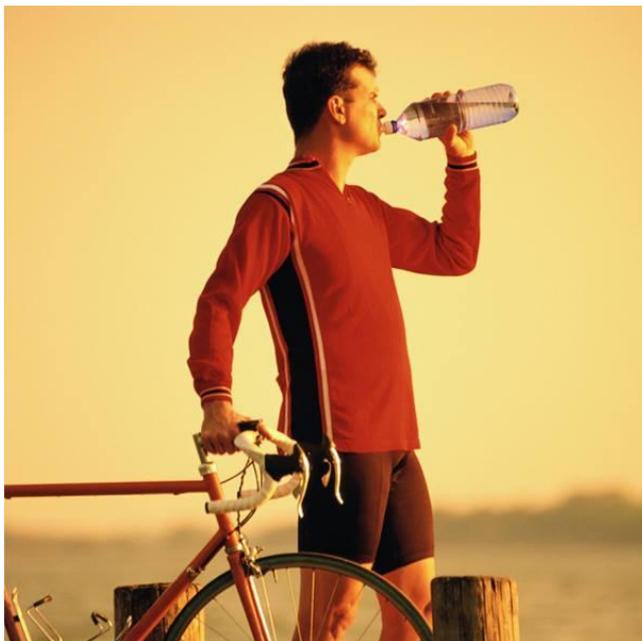


## Conheça os 5 passos para escapar do câncer de intestino



Pesquisadores do Instituto Alemão de Nutrição Humana Potsdam-Rehbruecke analisaram questionários detalhados sobre os hábitos de vida de 347.237 homens e mulheres ao longo de 12 anos – durante esse período, foram identificados 3 759 casos de tumor intestinal. No fim das contas, os cientistas chegaram a

cinco fatores que, combinados, faziam o risco de desenvolver essa doença despencar 37%. São eles:

1. Manter o peso em dia.
2. Apresentar pouca gordura na região abdominal.
3. Exercitar-se regularmente.
4. Não fumar e manejar no consumo de álcool.
5. Ter uma dieta carregada em frutas, vegetais, peixes e alimentos fibrosos, além de manejar na carne vermelha e processada.

Agora, queremos saber: a quais desses hábitos você já aderiu?

**Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias**

Rua Andradas 1137 sala 505 Centro Porto Alegre – RS

Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983

[www.gastromedpoa.com.br](http://www.gastromedpoa.com.br) - [contato@gastromedpoa.com.br](mailto:contato@gastromedpoa.com.br)