



ALCOL E CANCRO

AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA

Che il consumo eccessivo di bevande alcoliche faccia male alla salute è cosa nota, ma in pochi sanno che l'alcol può essere una causa importante di diversi tipi di tumore, anche facendone un uso moderato. È un'informazione che non deve toglierci il piacere di un brindisi, ma che dovrebbe indurre molte persone ad una maggiore attenzione nel consumo di alcolici.

Quando si pensa agli effetti dannosi del consumo di alcol la mente va subito allo "sballo" dei giovani in discoteca e all'aumento del rischio di incidenti stradali, a chi si ritrova con il fegato distrutto, oppure alle persone alcol-dipendenti che a causa di questo stato vivono spesso in una condizione di emarginazione sociale. Pochi però sanno che l'alcol può essere la causa di diversi tipi di cancro: si stima che solo il 10% circa della popolazione europea sia a conoscenza di questo problema. Nonostante siano passati tre decenni da quando l'alcol è stato riconosciuto come sostanza cancerogena, solo da qualche anno si è cominciato a diffondere informazioni su questo rischio attraverso iniziative specifiche quali la *Settimana per la consapevolezza dei danni legati all'alcol* promossa dall'ufficio europeo dell'OMS.

LE EVIDENZE SCIENTIFICHE

Globalmente, l'alcol è ritenuto responsabile del 5,9% di tutte le morti e 1 su 8 di queste morti è dovuta ad un tumore. Uno studio condotto nel 2011, a cui hanno partecipato quasi 364.000 persone di 8 paesi europei, tra cui l'Italia, indica l'alcol come responsabile di una quota oscillante tra il 25 e il 44% dei tumori di bocca, faringe, laringe, esofago; del 18-33% di quelli del fegato; del 4-17% dei tumori del colon e del 5% dei tumori al seno. Questo studio è stato confermato dai risultati di altre ricerche e ha indotto le Autorità sanitarie internazionali ad assumere iniziative per aumentare l'attenzione della società a questo problema.

I danni provocati dall'alcol possono essere causati da meccanismi diversi:



- si trasforma nell'organismo in una sostanza cancerogena chiamata acetaldeide. Normalmente il nostro corpo è in grado di trasformarla rapidamente in composti innocui, ma se la quantità di alcol ingerita è eccessiva, i meccanismi di eliminazione si saturano e l'acetaldeide ha tempo sufficiente per danneggiare le cellule. Questo è probabilmente il meccanismo più importante;
- è tossico per il fegato: causa cirrosi che può a sua volta degenerare in cancro epatico;
- ha azione irritante e può danneggiare per contatto le cellule della bocca, dell'esofago e dello stomaco;
- probabilmente l'effetto cancerogeno su altri organi, come il colon e il seno nella donna, è dovuto ad altri meccanismi, ancora non definitivamente chiariti.

CI SONO BEVANDE PIÙ SICURE DI ALTRE?

La risposta è no quando si consideri la quantità di alcol che si assume. Ovviamente, poiché la gradazione alcolica è diversa per i vari tipi di bevande, cambia il volume in cui questa stessa quantità di alcol è contenuta. L'unità di misura che viene adottata parlando di bevande alcoliche è pari a 10-12 g di alcol (*vedi box*). Anche se la cosa migliore sarebbe non bere affatto, come suggerito dal Codice Europeo contro il Cancro, per l'uomo è considerata relativamente sicura l'assunzione di non più di 2 unità al giorno (20-24 g), mentre per la donna una sola unità.

Se si bevono regolarmente quantità di alcol superiori a quelle indicate si provocano danni a diversi organi quali cuore e vasi, apparato riproduttivo, esofago, stomaco, intestino, pancreas, sistema nervoso centrale e si aumenta il rischio



Bevande standard: 10-12 grammi di alcol puro sono contenuti in 280-330 ml di birra, 150-180 ml di champagne, 30-40 ml di whisky o superalcolico, 60-80 ml di liquore e 100-120 ml di vino rosso.

di sviluppare un tumore.

Anche se si alternano periodi di astensione dall'alcol ad intermittenti bevute abbondanti con assunzione di 5 o più unità alcoliche (*binge drinking*), il rischio permanente e può essere anche maggiore, in relazione alla quantità bevuta. Si stima che in Italia i comportamenti di consumo abituale superiore ai limiti o di *binge drinking* riguardino quasi 9 milioni di persone (pari al 16% della popolazione e al 25% dei consumatori). Sembra dunque che molti non siano a conoscenza dei rischi che corrono o che, pur conoscendoli, non ne vogliano tenere conto.

ALCOL + FUMO = ALCOL X FUMO

Il rischio complessivo per chi beve e fuma è molte volte superiore a quello di chi beve o fuma solamente: gli effetti dannosi non derivano dalla semplice somma dei rispettivi effetti, ma si moltiplicano molte volte tra di loro.

MA NON SI DICEVA CHE BERE VINO FA BENE AL CUORE?

Non sappiamo ancora se i modesti effetti benefici di piccole quantità di vino rosso sulle malattie coronariche o il diabete siano dovuti all'alcol o ad altre sostanze contenute nel vino. Quello che però si sa con certezza è che l'alcol aumenta il rischio di sviluppare molte altre malattie come la cirrosi epatica, l'ipertensione, numerosi tipi di cancro, oltre a provocare aumento di peso ed essere causa di molti incidenti stradali. Non ci sono ragioni quindi per superare le quantità giornaliere raccomandate, né per consigliare a chi è astemio di cominciare a bere.

