

Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO

**Alcol: Se bevi alcolici di qualsiasi tipo,
limitane il consumo**

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/it/12-modi/alcol>

Roberto Diecidue

Osservatorio Epidemiologico Dipendenze

Servizio Sovrazonale di Epidemiologia

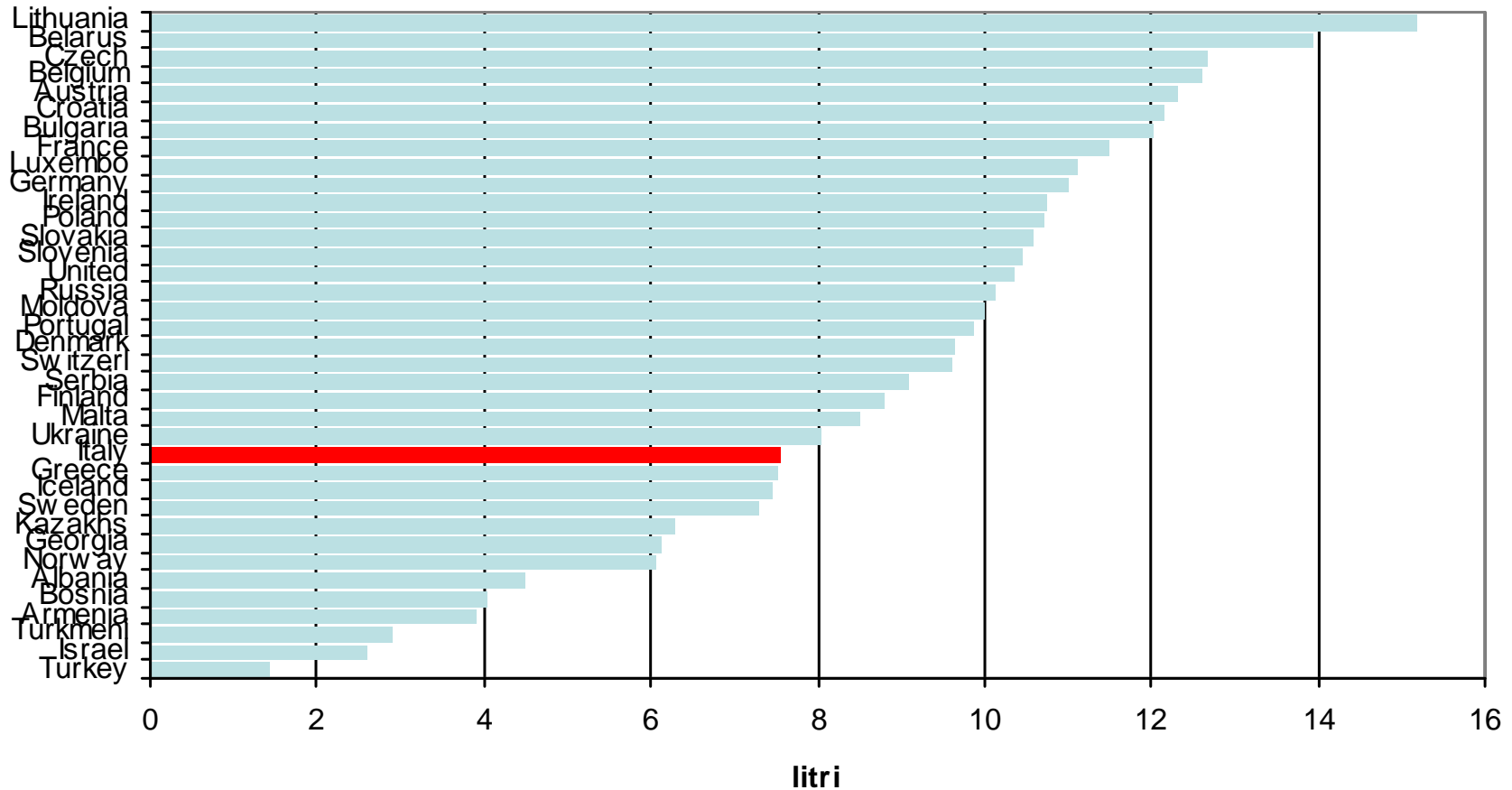
International Agency for Research on Cancer



Consumo di *alcol*

litri alcol puro pro capite – Italia e Regione Europea

2014



European Health for All Database (HFA-DB). <http://data.euro.who.int/hfad/>

International Agency for Research on Cancer



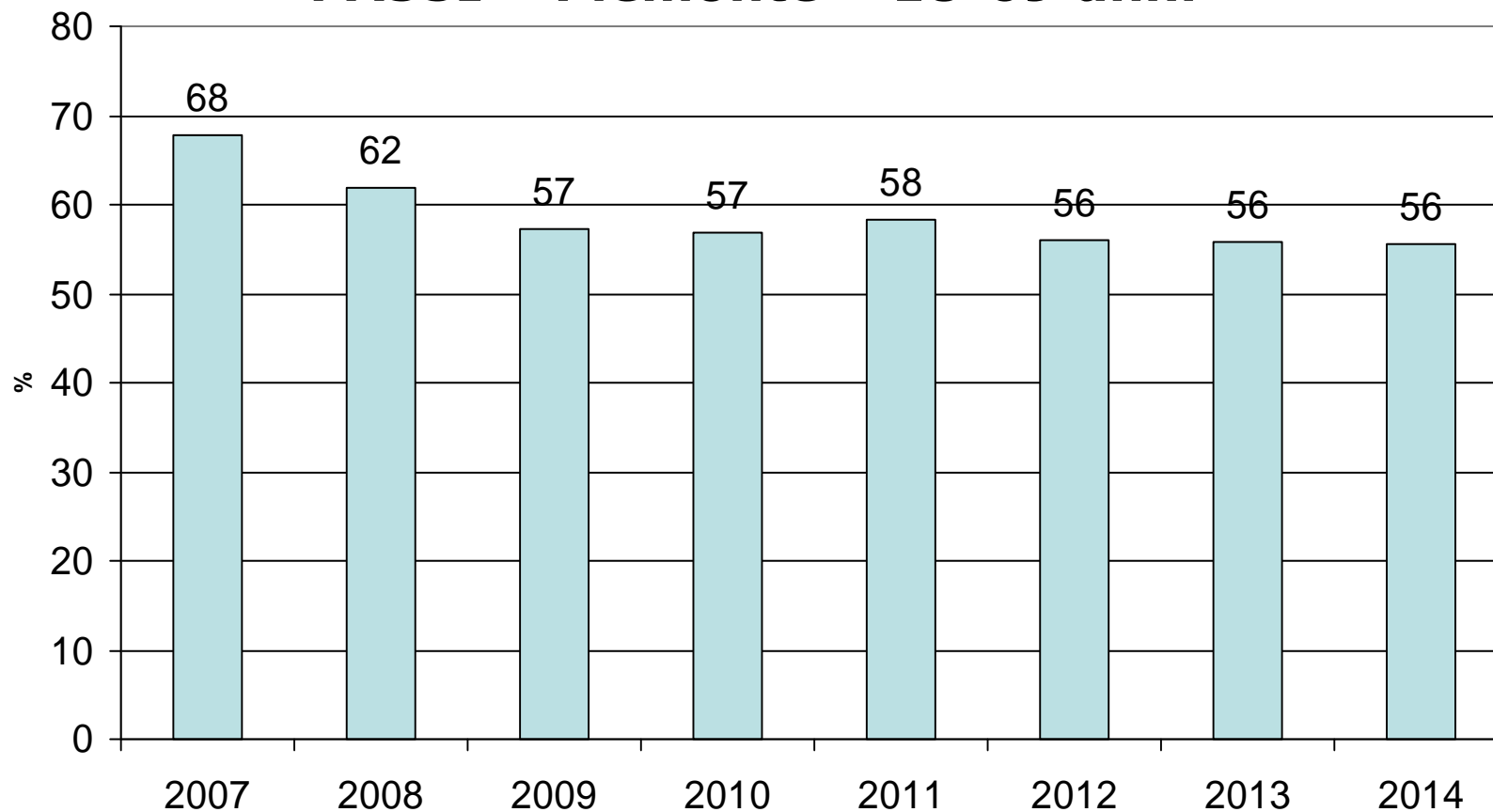
Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



POPOLAZIONE GENERALE (ha bevuto un'unità alcolica nell'ultimo mese)

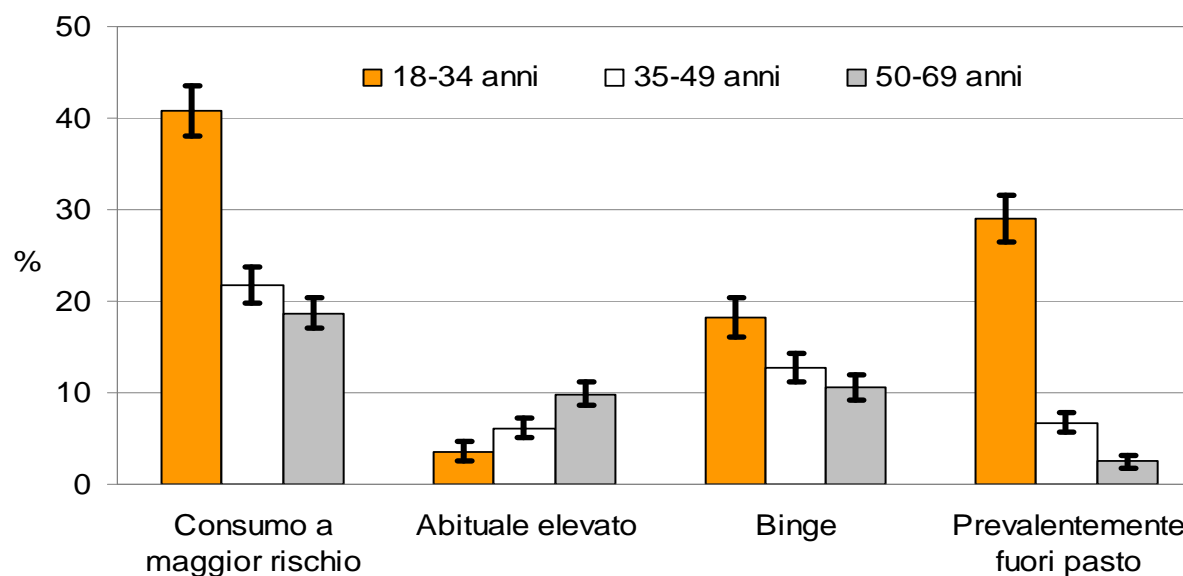
PASSI – Piemonte – 18-69 anni



Popolazione Generale Bevitori a rischio

PASSI 2011-2014 – Piemonte – 18-69 anni

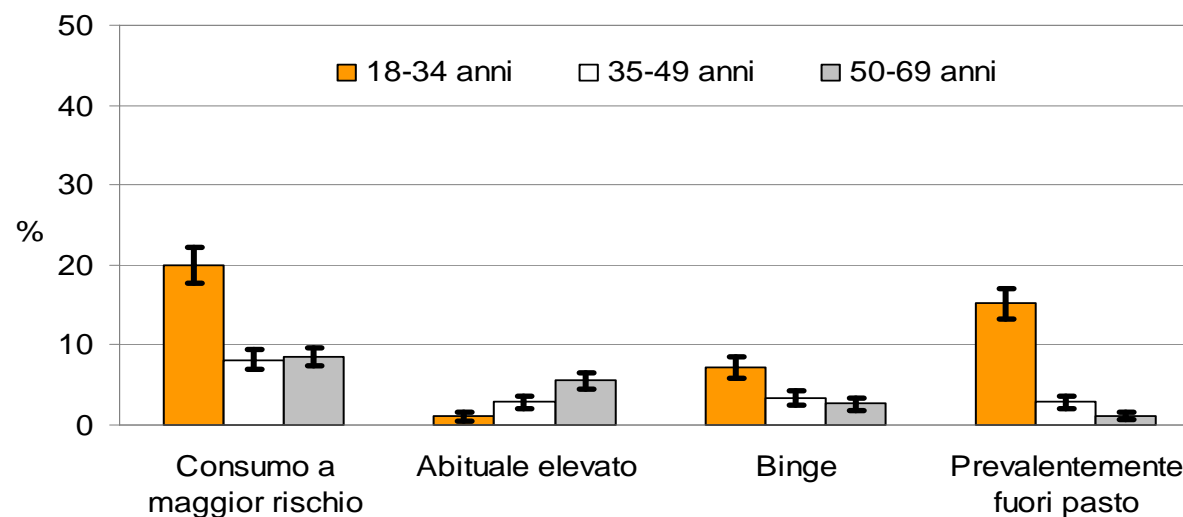
**m
a
s
c
h
i**



72,1%

25,6%

**f
e
m
m
i
n
e**



40,9%

11,3%

Dicidue R, Brambilla R. Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze Regione Piemonte. Fatti e cifre sulle dipendenze e sull'alcol in Piemonte. 2015

International Agency for Research on Cancer



Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



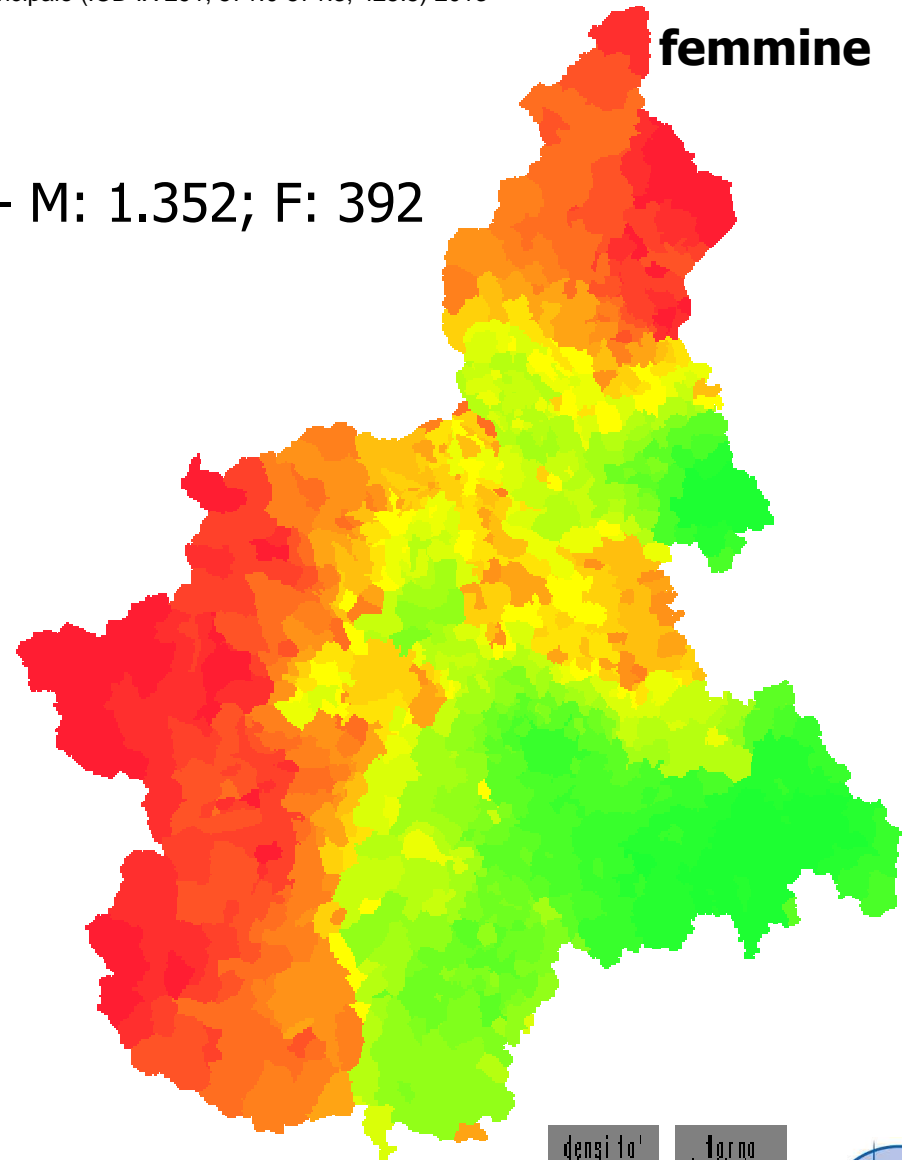
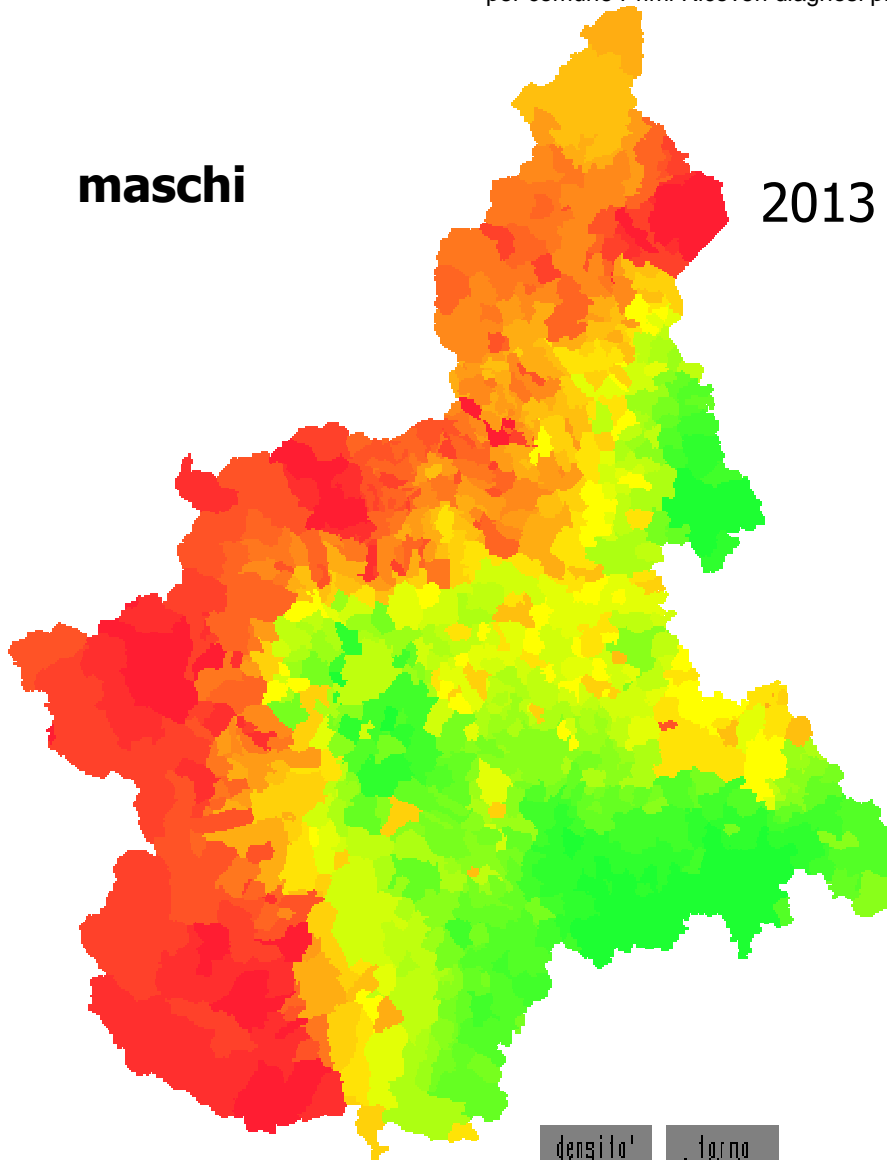
Patologie alcol correlate

per comune Primi Ricoveri diagnosi principale (ICD IX 291, 571.0-571.3, 425.5) 2013

maschi

femmine

2013 - M: 1.352; F: 392



International Agency for Research on Cancer



SEPI - Pated

densita'
di freq. tanno
indietro

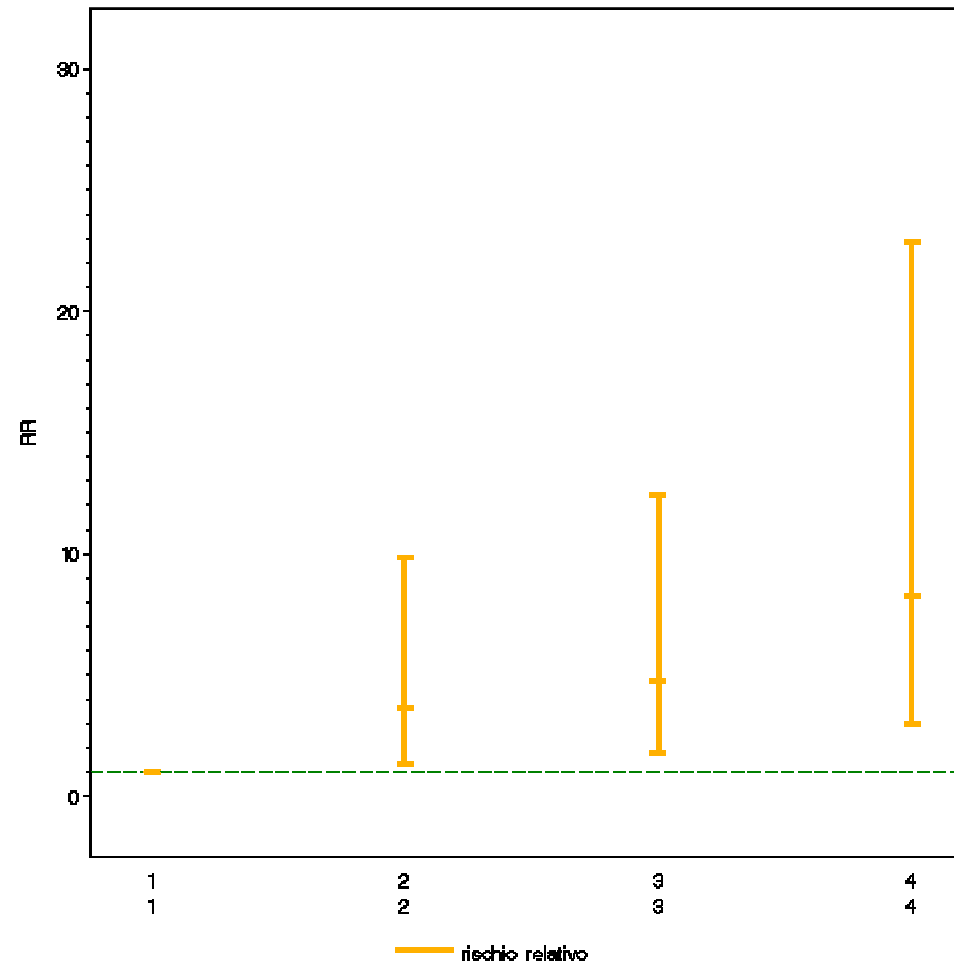
Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO

densita'
di freq. tanno
indietro



Ricoveri per Patologie alcool correlate per istruzione Torino, maschi (n=125) . 2013



ICD 9: 291, 571.0-571.3, 425.5. Primi ricoveri, diagnosi principale – elaborazione OED PATED

International Agency for Research on Cancer



Codice Europeo Contro Il Cancro

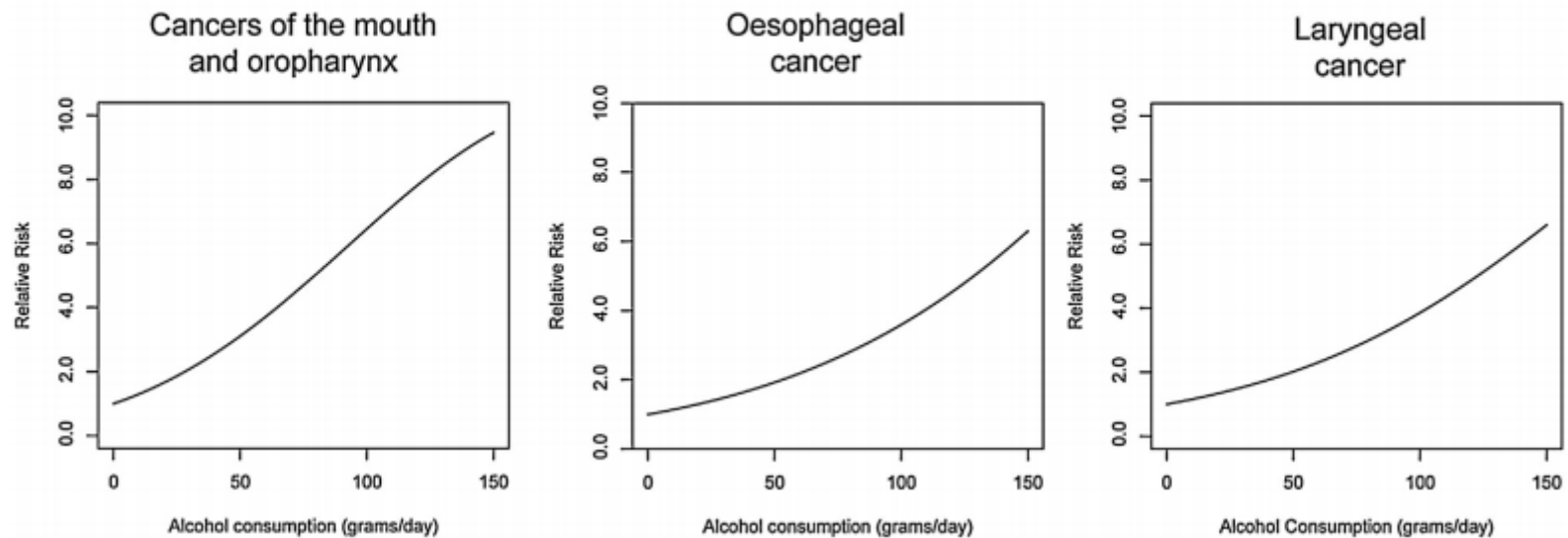
12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



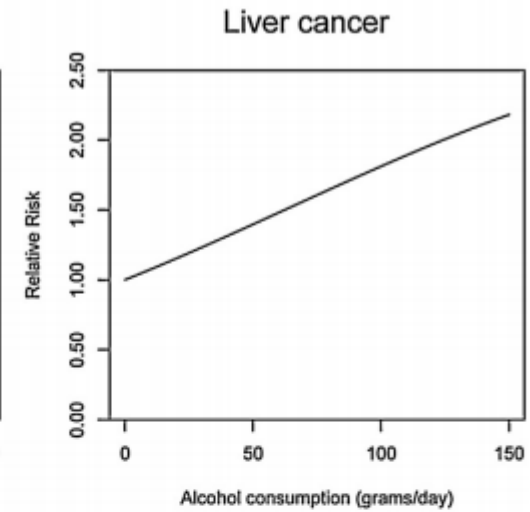
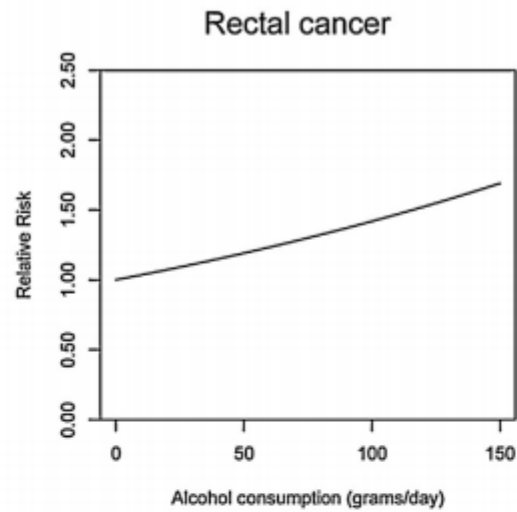
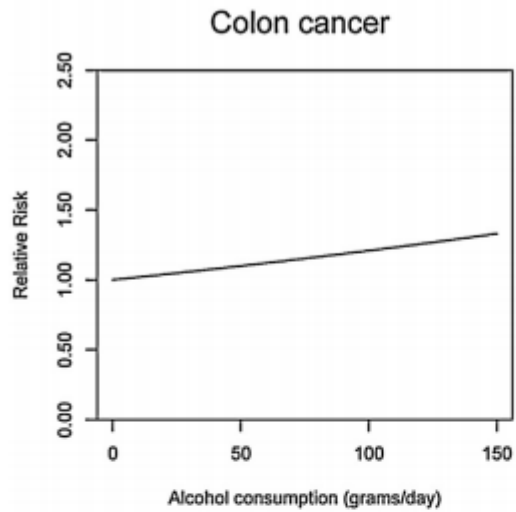
Il consumo di alcol può causare il cancro?

- Sì. È indubbio che bere alcol sia causa di almeno sette tipi di cancro: bocca, esofago, gola (faringe e laringe), fegato, intestino crasso (colon-retto) e seno
- Il consumo di qualsiasi quantità di alcol aumenta l'incidenza del cancro: più se ne beve, maggiore è il rischio. Ridurre il consumo di alcol, o meglio ancora evitarlo del tutto, contribuisce a ridurre l'insorgere del cancro
- Il 10% (95% CI: 7%–13%) di tutti i casi di cancro negli uomini e il 3% (95% CI: 1%–5%) di tutti i casi di cancro nelle donne è attribuibile al consumo di alcol

Neoplasms of the upper digestive tract

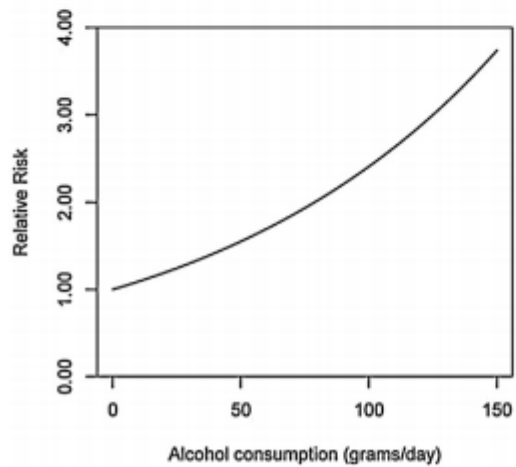


Neoplasms of the lower digestive tract



Other neoplasms

Cancer of the female breast



International Agency for Research on Cancer



Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



Il consumo di alcol può causare altre malattie oltre al cancro?

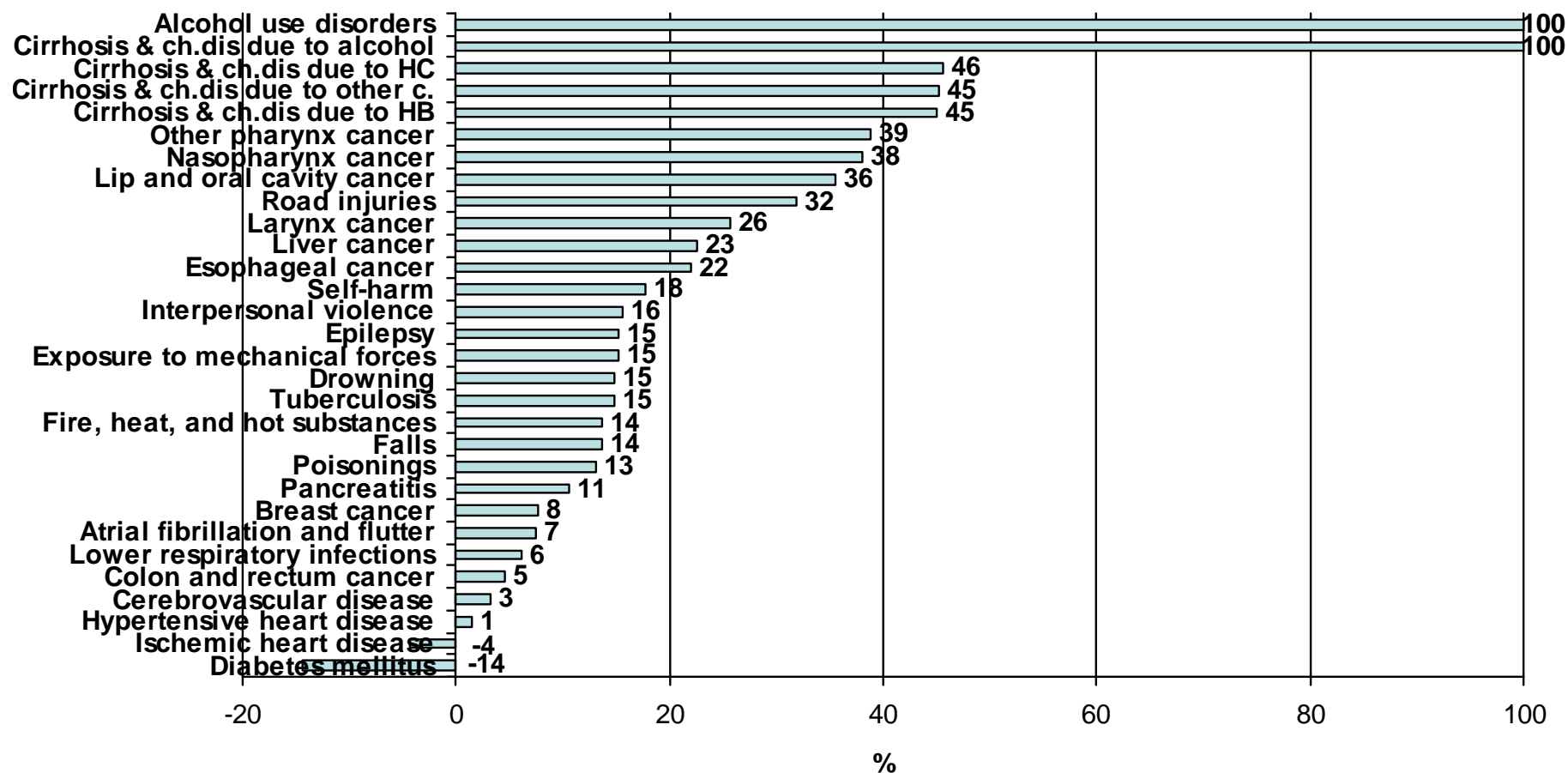
- Sì. Un consumo di alcol superiore ai limiti raccomandati può provocare patologie quali, tra le altre, la cirrosi epatica, la pancreatite, ictus e scompenso cardiaco, disturbi mentali e comportamentali come depressione, violenza e perdita di memoria, leucemia nei bambini nati da donne che hanno assunto alcol durante la gravidanza ed epatopatia alcolica
- Fetopatia alcolica
- Le linee guida internazionali indicano dei limiti massimi di assunzione per l'alcool: circa una bevanda standard al giorno per le donne e due bevande standard al giorno per gli uomini. Un consumo di alcol superiore a questi limiti raccomandati può danneggiare quasi ogni organo e sistema dell'organismo
- Maggiore è il consumo, più alto è il rischio

Il consumo di alcol può causare altre malattie oltre al cancro?

- Inoltre, bere alcol è pericoloso quando si guida un veicolo o si praticano attività ricreative e/o professionali che richiedono un elevato livello di attenzione
- L'alcol non deve essere assunto durante la gravidanza e l'allattamento al seno
- Interazione con alcuni farmaci.
- Le bevande alcoliche sono spesso ricche di calorie, quindi ridurre il consumo (o meglio ancora evitarlo completamente) contribuisce anche a perdere peso o mantenere un peso sano, oltre a ridurre ulteriormente il rischio di cancro. È possibile utilizzare un "calcolatore di calorie alcoliche" per verificare quante calorie sono contenute nelle diverse bevande alcoliche.

DALY: Frazione attribuibile all'alcol

Italia 2015



<http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

International Agency for Research on Cancer

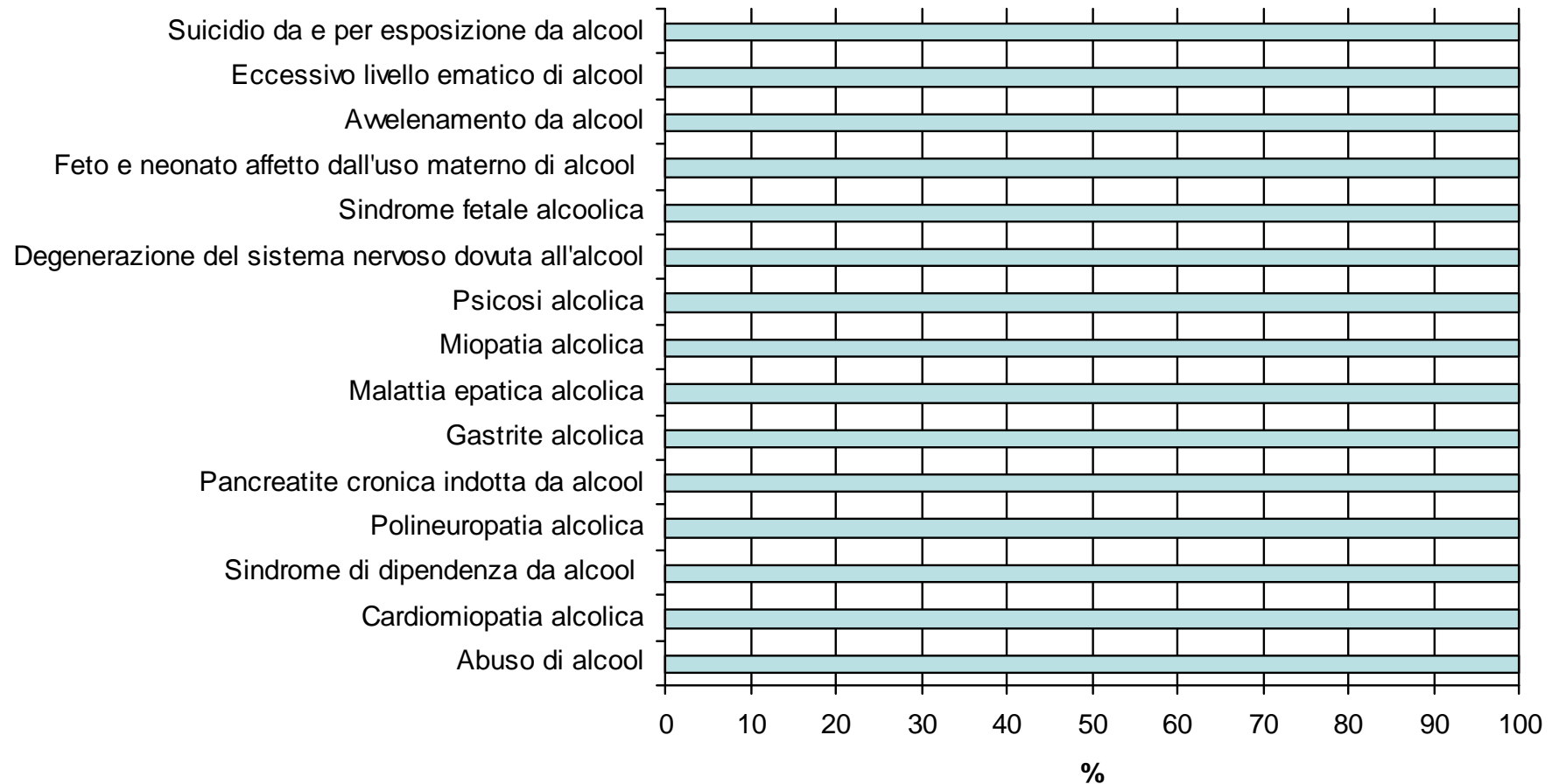


Codice Europeo Contro Il Cancro

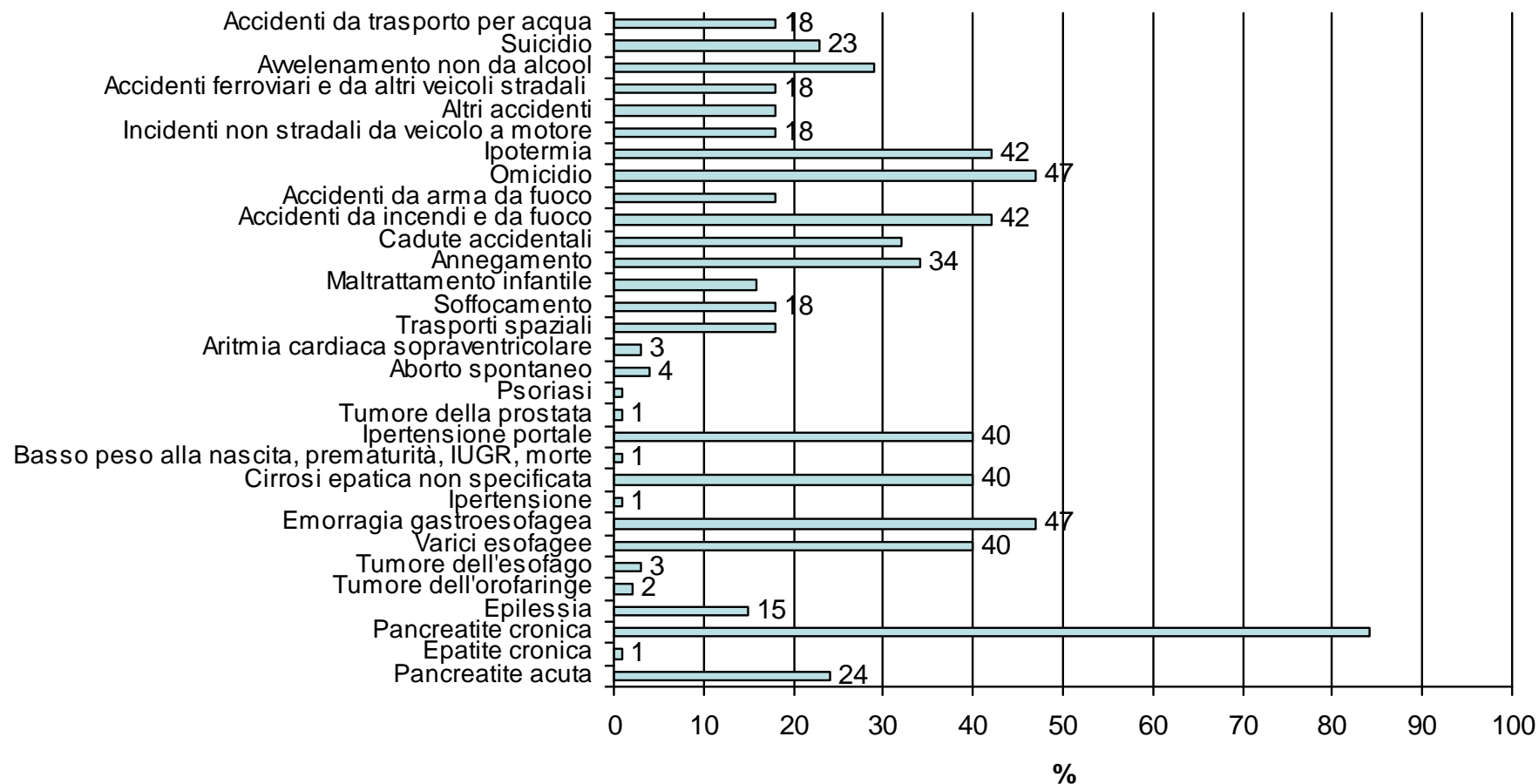
12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



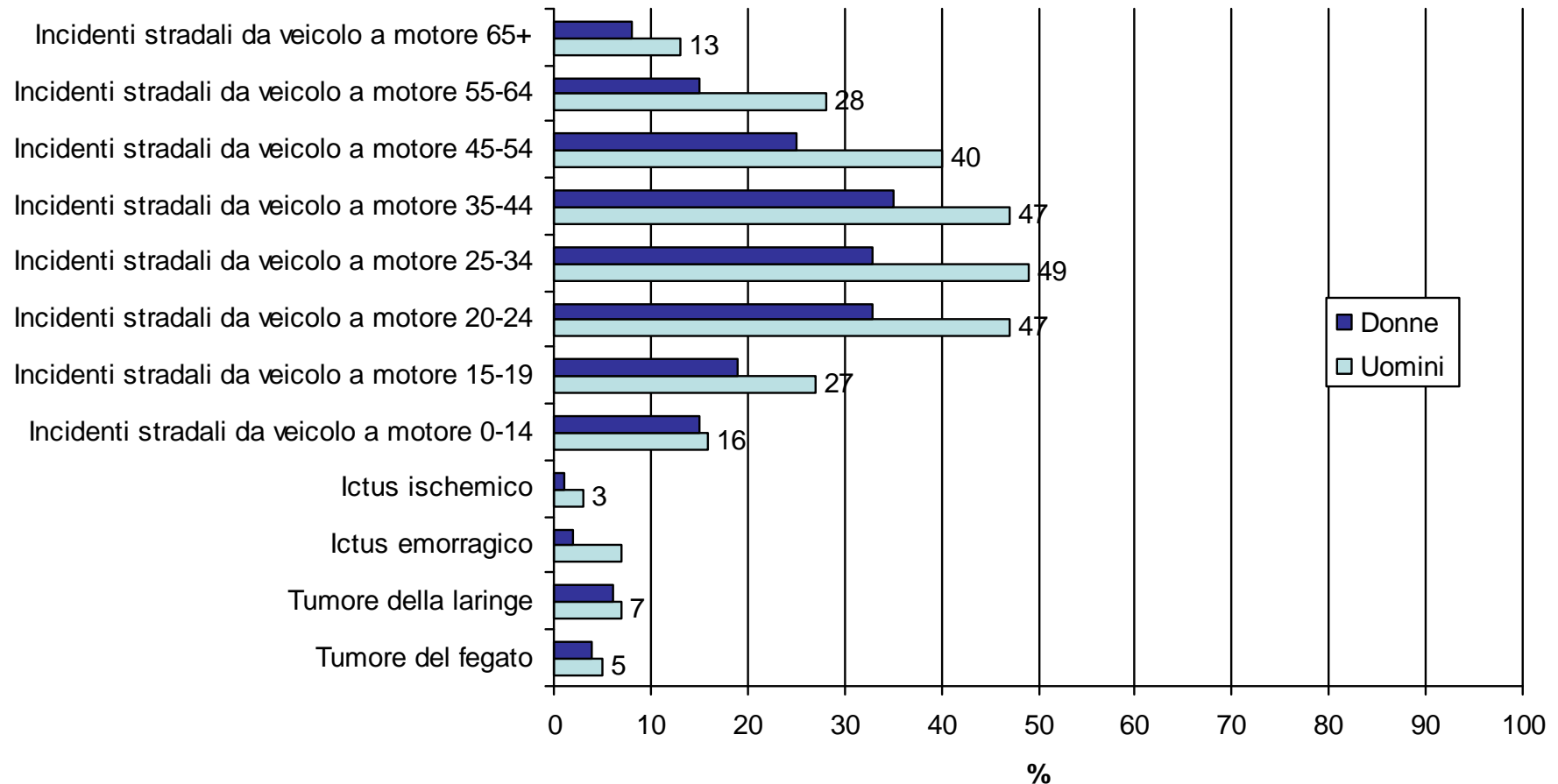
Decessi totalmente attribuibili all'alcol. Uomini e donne



Decessi: Frazione attribuibile all'alcol. Uomini e donne



Decessi: Frazione attribuibile all'alcol per genere



<http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

International Agency for Research on Cancer



Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



Calorie

Vino da pasto

(125ml - 12°)

Apporto calorico: **87** KCAL
Pari a **4** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



Spumanti secchi

(125ml - 12°)

Apporto calorico: **100** KCAL
Pari a **5** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



Spumanti dolci

(125ml - 7°)

Apporto calorico: **93** KCAL
Pari a **5** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



Vini da dessert

(75ml - 15°)

Apporto calorico: **102** KCAL
Pari a **5** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



Birra chiara

(400ml - 5°)

Apporto calorico: **176** KCAL
Pari a **9** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



Birra doppio malto

(400ml - 8°)

Apporto calorico: **179** KCAL
Pari a **9** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



Amari

(40ml - 30°)

Apporto calorico: **120** KCAL
Pari a **6** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



Brandy, cognac, grappa

(40ml - 40°)

Apporto calorico: **90** KCAL
Pari a **5** ZOLLETTE DI ZUCCHERO



<http://www.altroconsumo.it/alimentazione/vino/calcola-risparmia/alcol-e-calorie>

International Agency for Research on Cancer



Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



Calorie: una cena in pizzeria

Una pizza: da 150 grammi ha **406.5** calorie

da 200 grammi ha **542** calorie

da 300 grammi ha **813** calorie

			
Vini da pasto (125ml - 12°)	Spumanti secchi (125ml - 12°)	Spumanti dolci (125ml - 7°)	Vini da dessert (75ml - 15°)
			
Birra chiara (400ml - 5°)	Birra doppio malto (400ml - 8°)	Amari, liquori (40ml - 30°)	Brandy, cognac, grappa (40ml - 40°)

NUOVO CALCOLO

Apporto calorico: **472** **KCAL**
Pari a **24** **ZOLLETTE DI ZUCCHERO**



<http://www.altroconsumo.it/alimentazione/vino/calcola-risparmia/alcol-e-calorie>

International Agency for Research on Cancer



Codice Europeo Contro Il Cancro

12 MODI PER RIDURRE IL TUO RISCHIO DI CANCRO



Tutti i tipi di bevande alcoliche aumentano il rischio di cancro?

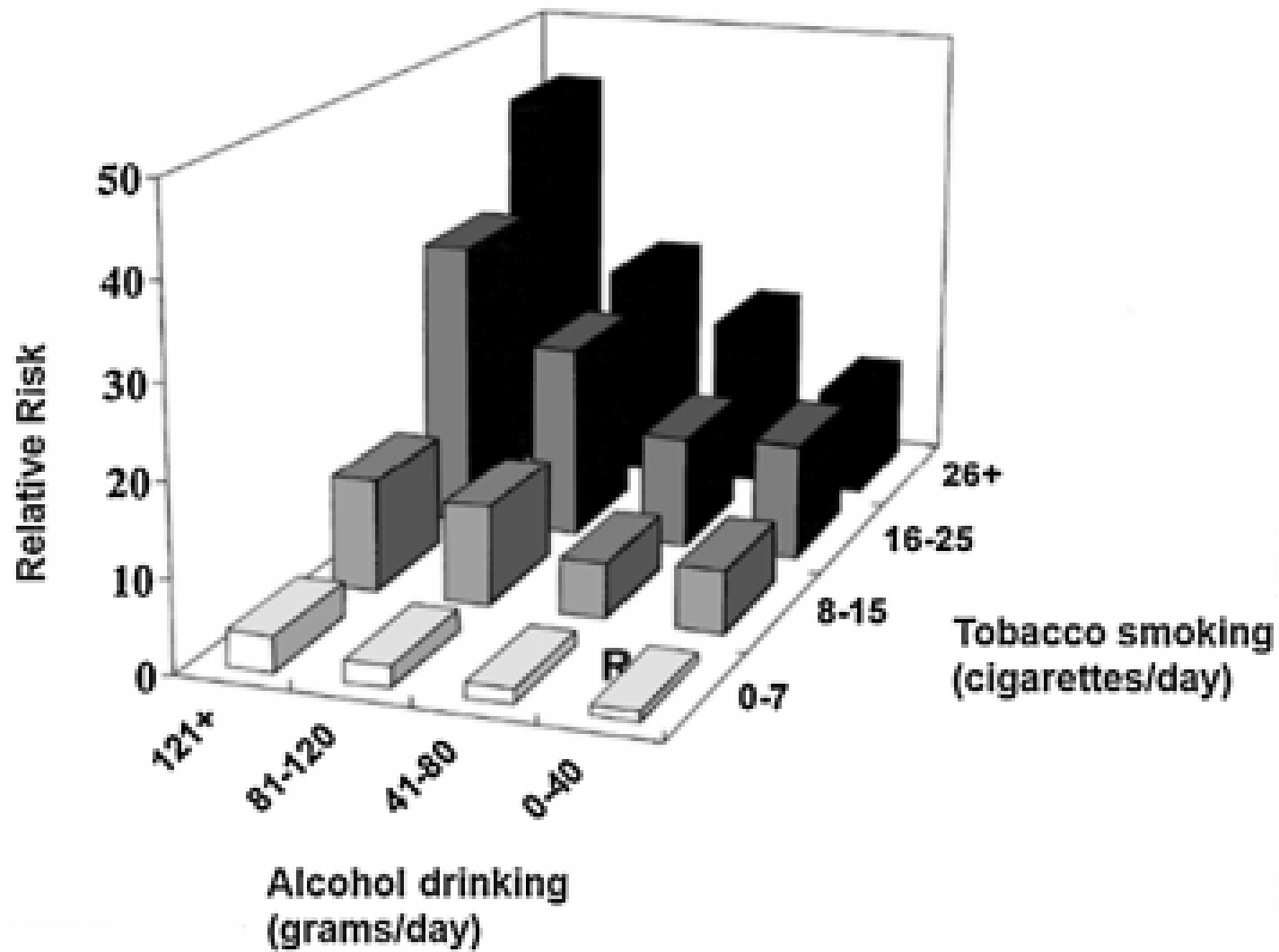
- Sì. Qualsiasi bevanda alcolica aumenta il rischio di cancro, perché è l'alcol in sé a provocare danni
- Le bevande alcoliche hanno diverse gradazioni. È bene sapere che alcuni superalcolici possono contenere percentuali particolarmente elevate di alcol, e che alcuni tipi di birra possono avere un contenuto alcolico molto superiore alla media.

Perché il consumo di alcol provoca il cancro?

- Esistono vari motivi per cui bere alcol provoca il cancro. È probabile che diversi tumori siano riconducibili a diverse cause, ad esempio:
 - etanolo e acetaldeide: nel nostro corpo l'alcool (etanolo) si trasforma in una sostanza chimica chiamata acetaldeide. Sia l'etanolo che l'acetaldeide sono sostanze cancerogene;
 - cirrosi epatica: l'alcool danneggia le cellule del fegato e può causare una malattia chiamata cirrosi epatica, che a sua volta aumenta la probabilità di sviluppare il cancro al fegato;
 - ormoni: l'alcol può aumentare i livelli di alcuni ormoni, come gli estrogeni. In presenza di alti livelli di estrogeni aumenta il rischio di cancro al seno.

Cosa succede se bevo alcol e fumo tabacco?

- La combinazione di fumo di tabacco e alcol è particolarmente pericolosa, e il rischio combinato di cancro derivante da queste due esposizioni è particolarmente elevato
- Bere alcol facilita l'assorbimento delle sostanze chimiche cancerogene contenute nel fumo di tabacco da parte dei tessuti della bocca e della gola
- Questo è uno dei motivi per cui le persone che bevono e fumano moltiplicano il danno ai tessuti e soprattutto il rischio di tumore alla bocca e alla gola (tratto respiratorio superiore) e all'esofago.



Posso ridurre il mio rischio di cancro smettendo di bere alcolici?

- Smettere o ridurre significativamente il consumo di alcol riduce il rischio di cancro dopo diversi anni, anche se a seconda dell'esposizione accumulata nell'arco della vita potrebbe non eliminarlo completamente
- È inoltre utile per ridurre i danni collaterali legati al consumo di alcol
- È bene ricordare che la combinazione di fumo di tabacco e alcol è la più dannosa per la salute, quindi per ridurre il rischio di cancro è bene sia smettere di fumare sia di bere alcolici.

È peggio bere molto ma saltuariamente o bere moderatamente ogni giorno?

- Bere regolarmente oltre i limiti raccomandati può avere conseguenze gravi o croniche sulla salute, oltre ad aumentare il rischio di cancro
- L'assunzione saltuaria di grandi quantità di alcol (il consumo di più di 5-6 bevande alcoliche per gli uomini o più di 4-5 bevande alcoliche per le donne in una sola occasione viene definito "binge drinking" o "abbuffata alcolica")
- In termini di rischio di cancro, un consumo di alcol eccessivo, anche se saltuario, può risultare ancora più nocivo di un consumo regolare
- Tuttavia, è bene sottolineare che il rischio di cancro aumenta chiaramente con l'aumentare della quantità e della durata del consumo di alcol.

Bere piccole quantità di alcool fa bene al cuore?

- Gli effetti del consumo di alcol sul cuore dipendono dalla quantità assunta e dalla frequenza di assunzione. Bere più di un bicchiere al giorno per le donne o più di due bicchieri al giorno per gli uomini aumenta il rischio di ictus, insufficienza cardiaca e malattia coronarica; e maggiore è il consumo di alcol, più alto è il rischio
- Alcuni studi hanno dimostrato che le persone ad alto rischio di patologie cardiache, in particolare gli uomini di mezza età, che bevono quantità limitate di alcol (meno di un bicchiere al giorno per le donne e meno di due bicchieri al giorno per gli uomini) hanno un rischio leggermente inferiore di malattie coronariche rispetto alle persone che non bevono affatto
- Non è tuttavia chiaro se la responsabilità di tale effetto sia attribuibile alle bevande alcoliche in sé. Altri fattori (tra cui seguire una dieta sana, praticare dell'attività fisica, non fumare e mantenere un peso corporeo sano) riducono più efficacemente il rischio di malattie cardiache. Si sconsiglia agli astemi di iniziare a consumare alcol al fine di limitare il rischio di malattie cardiache.

Cosa si intende per bevanda standard?

- In generale, una bevanda standard contiene circa 10-12 grammi di alcol puro. Tuttavia, è bene essere consapevoli del fatto che alcuni ristoranti e bar servono quantità più abbondanti del normale. Inoltre, esistono differenze tra le presunte dimensioni e la potenza di una bevanda standard nei vari paesi europei.



- Da sinistra a destra: 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 ad alta resistenza, 60-80 ml di liquore e 100-120 ml di vino rosso.

Di quanto posso ridurre il mio rischio di cancro limitando il consumo di alcol?

- Minore è il consumo di alcol, più basso è il rischio di cancro
- Nel complesso, il rischio di cancro per gli uomini che consumano meno di due bevande alcoliche (meno di 20 grammi di alcol puro) al giorno e per le donne che consumano meno di una bevanda alcolica (meno di 10 grammi di alcol puro) al giorno è inferiore del 6 % rispetto alle persone che ne consumano quantità maggiori
- In particolare, ridurre il consumo di bevande alcoliche da quattro o più a una o meno al giorno consente di diminuire il rischio di cancro al fegato del 21 %, di cancro al colon-retto del 31 % e di cancro al seno (per le donne) del 30 %
- Abitudini di vita come una dieta sana, un peso corporeo normale e l'attività fisica tendono a essere concomitanti nelle stesse persone, quindi è difficile isolarne i singoli effetti. I maggiori benefici per la salute si ottengono seguendo uno stile di vita sano