

L'alcol e la prevenzione del cancro

Alcohol & Cancer Prevention



Sussistono prove convincenti che il consumo di alcolici aumenta il rischio di cancro dell'intestino, del seno, della bocca, della gola, della laringe, dell'esofago e del fegato. Il consumo, anche limitato, di alcolici incrementa il rischio di cancro. Più bevi, e maggiore è il rischio. Se scegli di bere alcolici, limitane le quantità consumate.

Tipi di alcolici e rischio di cancro

Non importa che tipo di bevanda alcolica consumi. Birra, vini e superalcolici comportano tutti un aumento del rischio di cancro.

L'alcol e altri problemi di salute

Un consumo abbondante di alcolici è collegato a numerosi problemi di salute quali la cirrosi (cicatrizzazione) del fegato, la dipendenza dall'alcol, l'ictus, il suicidio, lesioni e incidenti d'auto.

Anche piccoli quantitativi di alcol apportano molta energia (in kilojoule o calorie) contribuendo così facilmente all'aumento di peso. Anche l'essere sovrappeso od obeso incrementa il rischio di cancro.

L'alcol e le malattie cardiache

In passato i ricercatori ritenevano che il vino rosso potesse avere effetti benefici per le malattie del cuore, ma ciò non sembra più essere vero.

Vi sono soluzioni migliori che è possibile mettere in atto per ridurre il rischio di malattia cardiaca o cancro, come per esempio smettere di fumare, seguire un'alimentazione sana, fare attività fisica e mantenere un peso corporeo sano. È importante analizzare rischi e benefici del consumo di alcolici per la propria persona.

Il fumo e l'alcol

Sappiamo da tempo che il fumo nuoce alla salute. Gli effetti combinati di fumo e alcol aumentano notevolmente il rischio di cancro (in maggiore misura rispetto a questi stessi fattori presi singolarmente). Fino al 75 per cento dei cancri delle vie respiratorie superiori e dell'apparato digerente sono collegabili all'associazione di fumo e alcol.

Cosa devo fare?

Per ridurre il rischio di cancro, se non bevi alcolici è bene non iniziare. Se scegli di bere:

- Limita il consumo di alcolici.
- Per gli uomini: non più di due dosi standard al giorno.
- Per le donne: non più di una dose standard al giorno.
- Evita il binge drinking. Non "conservare" quanto non hai bevuto nei giorni senza alcol, per poi abbuffarti in un'unica sessione.
- Non bere alcolici almeno due giorni la settimana.

- Preferisci le bevande a bassa gradazione alcolica.
- Mangia qualcosa quando bevi.

Non dimenticare, in caso di domande o preoccupazioni, di rivolgerti al medico.



Una dose standard =

100ml di vino (1 bottiglia = 7 dosi standard)

285ml (1 middy) di birra a gradazione alcolica piena

425ml (1 schooner) di birra a bassa gradazione alcolica

30ml (1 porzione) di superalcolici

60ml (2 porzioni) di sherry

220-250ml di bibite alcoliche (2/3 di bottiglia).

I cocktail possono contenere più di tre dosi standard di alcol!

Modi per ridurre il rischio di cancro

Come stai andando?

(Spunta le aree in cui devi intervenire)

- Smettere di fumare
- Proteggerti dal sole
- Mantenere un peso corporeo sano
- Fare più attività fisica
- Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata
- Evitare o limitare il consumo di alcolici

Dove trovo informazioni affidabili?

Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)
www.cancer.org.au

Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50