



## Alcol

**L'alcol, assieme al tabacco e al sovrappeso, è considerato uno dei maggiori fattori di rischio per quanto concerne lo sviluppo del cancro. Si stima, infatti, che il 4-8% di tutte le malattie tumorali dipendano dal consumo di alcol: dei circa 40'000 casi di affezioni tumorali che si registrano ogni anno in Svizzera, tra i 1'600 e i 3'200 sono da ricondurre ad un consumo regolare di bevande alcoliche.**

Quando si usa il termine «alcol» si intendono bevande come il vino, la birra o i liquori. Infatti, queste bevande contengono etanolo, comunemente chiamato alcol. Tale sostanza esercita un influsso sul sistema nervoso, sulla consapevolezza e sulla capacità di percezione. Il consumo regolare di alcolici può provocare dipendenza, danneggiare gli organi e causare il cancro.

### **L'alcol come fattore di rischio per determinati tipi di tumore**

Il consumo regolare di alcol aumenta il rischio di ammalarsi di cancro della cavità orale, della faringe, della laringe, dell'esofago, dello stomaco, dell'intestino crasso, del fegato e del seno.

### **Perché l'alcol aumenta il rischio di cancro**

Dal punto di vista scientifico non è ancora del tutto chiaro quali processi del corpo aumentino il rischio di cancro. L'alcol danneggia per esempio le cellule delle mucose, dell'esofago o dell'intestino. Inoltre, l'alcol influenza in modo negativo il metabolismo e incrementa la produzione di estrogeni o di altri ormoni che rivestono un ruolo significativo nello sviluppo del cancro del seno. Un ruolo importante lo riveste pure l'acetaldeide, una sostanza che si sviluppa nella produzione di bevande alcoliche e al momento della scomposizione dell'alcol nel corpo. L'acetaldeide può danneggiare il materiale ereditario (DNA), un altro fattore che incrementa il rischio di cancro.

Le bevande alcoliche rappresentano, fra l'altro, una fonte di calorie da non sottovalutare e favoriscono l'insorgere del sovrappeso.

L'alcol inibisce la combustione dei grassi corporei e, con il suo effetto che stimola l'appetito può portare a un apporto supplementare di calorie. Dato che il sovrappeso è un importante fattore di rischio per vari tipi di cancro, l'alcol è anche un fattore indiretto che aumenta il rischio di cancro.

### **Ecco come ridurre i propri rischi di ammalarsi di cancro**

Il rischio di contrarre una malattia tumorale aumenta già con un consumo di alcol esiguo e aumenta in modo proporzionale alla quantità consumata. Il tipo di bevanda alcolica – ossia che si tratti di birra, vino o liquori – non ha alcuna importanza. Decisiva è la quantità di alcol puro (etanolo) contenuta nella bevanda.

### **Raccomandazione della Lega contro il cancro**

La Lega contro il cancro raccomanda un consumo moderato di alcol, nonché di osservare regolarmente giorni di astinenza dall'alcol e di prediligere le bevande non alcoliche.

Chi si alimenta in modo equilibrato, chi fa molto moto, consuma poco alcol e non fuma, riduce il rischio di ammalarsi di cancro e fa molto per la propria salute.

Va da sé che, per prevenire il cancro, non si dovrebbe bere alcol, oppure se ne dovrebbe bere in misura assai limitata – dunque non tutti i giorni. In occasione di un buon pasto o durante un simpatico incontro fra amici è ovviamente consentito bersi un bel bicchiere in compagnia.

#### **L'alcol è in grado di proteggere dalle malattie cardiovascolari?**

Un consumo moderato di alcol può avere un effetto positivo sul sistema cardiovascolare. Tuttavia, l'effetto di protezione è inferiore rispetto ad altri fattori che influenzano positivamente la salute, come il fatto di non fumare, l'esercizio fisico o un'alimentazione sana. Inoltre, il consumo eccessivo di alcolici aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e di molte altre malattie come le malattie del fegato, l'ipertensione e il cancro. Dunque, l'effetto dannoso dell'alcol è decisamente più alto per il corpo rispetto all'effetto protettivo.

#### **Consigli per una gestione moderata dell'alcol**

- Prediligere bevande analcoliche.
- Osservare ad intervalli regolari qualche giorno di astinenza dall'alcol.
- Scegliere come dissetante l'acqua e gustarsi solo in un secondo momento un bicchiere di birra o di vino.
- Bevendo una panaché o un bicchiere di vino allungato con un po' d'acqua minerale, il consumo di alcol è più esiguo. Anche una birra analcolica può essere una buona alternativa.

#### **Per altre informazioni o domande**

- Linea cancro: 0800 11 88 11, [helpline@legacancro.ch](mailto:helpline@legacancro.ch)
- Media: [media@krebssliga.ch](mailto:media@krebssliga.ch)
- Specialista: K. Zuk

#### **Cosa è l'alcol?**

L'alcol puro (etanolo) è una sostanza chiara con un forte odore e un gusto «bruciante». È prodotto dalla fermentazione di amido o zucchero con batteri di lievito. L'alcol può anche essere prodotto sinteticamente usando acqua ed etilene.

Il contenuto alcolico delle bevande è indicato di regola in volume percentuale. L'alcol ha una densità di 0,79 g/cm<sup>3</sup> ed è quindi più leggero dell'acqua.

Per esempio, 1 decilitro di vino con un grado alcolico del 10% contiene 7,9 grammi di alcol puro. Accanto ai grassi, ai carboidrati e alle proteine, l'alcol è una fonte di energia. Infatti, 1 grammo di etanolo fornisce 7 kilocalorie (kcal). Mezzo litro di birra contiene 210 kcal, una birra analcolica 130 kcal, 1,25 dl di vino rosso 97 kcal e 1,25 dl di Prosecco 88 kcal.

#### **Link in rete**

- [www.dipendenzevizzera.ch/fatti-e-cifre](http://www.dipendenzevizzera.ch/fatti-e-cifre)  
Ulteriori informazioni sul tema dell'alcol e della circolazione stradale sono reperibili al sito
- [www.alcohol-facts.ch/it](http://www.alcohol-facts.ch/it)  
Effetti ed effetti collaterali

#### **Impressum**

Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60  
[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)

Il presente opuscolo informativo è disponibile in italiano/francese/tedesco sul sito [www.legacancro.ch/shop](http://www.legacancro.ch/shop).

© 2018, Lega svizzera contro il cancro, Berna