



No hi ha cap dubte que el **consum d'alcohol** pot produir, com a mínim, els següents tipus de **càncer**: de **boca, esòfag, gola** (faringe i laringe), **fetge, intestí gruixut** (còlon i recte) i **mama**.

Tot consum d'alcohol **augmenta el risc de càncer**. Com més begui, més gran serà el risc. Reduir el consum o, millor encara, no prendre alcohol contribueix a reduir-ho.

## ➔ Per què produeix càncer el consum d'alcohol?:

- Per diverses raons. A continuació destaquem les principals:
  - **Etanol i acetaldèhid**: en l'organisme, l'alcohol (etanol) es transforma en acetaldèhid. Totes dues substàncies són cancerígenes.
  - **Cirrosi hepàtica**: l'alcohol danya les cèl·lules hepàtiques i pot produir cirrosi, que augmenta la probabilitat d'aparició de càncer.
  - **Hormones**: l'alcohol pot incrementar els nivells d'algunes hormones, com els estrògens, els nivells elevats dels quals augmenten el risc de càncer de mama.

## ➔ I, a banda del càncer, el consum d'alcohol produeix altres malalties?:

- A més de càncer, el consum d'alcohol pot produir altres malalties, com **cirrosi hepàtica** o **pancreatitis**.
- També pot causar, per exemple: **accidents cerebrovasculars** e **insuficiència cardíaca**; **trastorns mentals** i del comportament, com **depressió, violència** i **amnèsia**; malalties mentals; leucèmia en els nens les mares dels quals van prendre alcohol durant l'embaràs i hepatopatia alcohòlica. Com més begui, més gran serà el risc.
- Al mateix temps, les **begudes alcohòliques** solen ser **hipercalòriques**, per la qual cosa reduir el consum o, millor encara, no prendre alcohol l'ajudarà a aprimar o a mantenir un **pes saludable**, la qual cosa, al seu torn, contribuirà al fet que disminueixi el risc de càncer.



Col·labora:

Pla General de Activitats Preventives 2020

## ➔ Què és pitjor, l'abús ocasional o beure a diari amb moderació?

- Els **episodis de consum intensiu**, embriaguesa voluntària aconseguida de forma ràpida mitjançant més de 5 o 6 begudes alcohòliques (els homes) o 4 o 5 (les dones) en termes de risc de càncer, **poden fins i tot ser pitjor que el consum habitual**, però cal subratllar que el risc de càncer augmenta amb la quantitat i amb la durada del consum d'alcohol.



## ➔ Què passa si bec alcohol i fumo?

- La **combinació de tabac i alcohol** és especialment **perillosa**, en prendre alcohol, els teixits de la boca i la gola poden absorbir més fàcilment les substàncies cancerígenes que conté el fum del tabac. Aquesta és una de les raons per les quals els qui beuen i fumen tenen molt **més risc de càncer de boca**, de **gola** (vies respiratòries superiors) i d'esòfag.



## ➔ Es redueix el risc de càncer en deixar de consumir alcohol?

- **Deixar de prendre alcohol**, o reduir-ho significativament, **disminueix el risc de càncer** al cap de diversos anys, encara que pot no eliminar-lo completament segons el que hagi begut durant tota la vida. També farà que disminueixin les altres conseqüències nocives del consum.
- De manera general, el **risc de càncer** en homes que prenen cada dia menys de dues begudes alcohòliques (és a dir, menys de 20 g d'alcohol pur) i en dones que en prenen menys d'una (10 g d'alcohol pur) és un 6% menor que el dels que beuen més.
- Concretament, **disminuint el consum** de "quatre o més" a "una o menys" begudes alcohòliques diàries, es **pot reduir el risc de càncer de fetge en un 21%**; el de **càncer colorectal, en un 31%**, i el de **càncer de mama, en un 30%**.



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Col·labora:

**umivale**  
Màxim Col·laborador en la Seguretat Social nº 3  
**Activa**

**suma**  
LABORAL

 **asociación  
española  
contra el cáncer**

Pla General d'Activitats Preventives 2020



Fonts:  
IARC, OMS