

# L'alcol e la prevenzione del cancro

## Alcohol and 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, limita le quantità.**

### 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 (cicatizzazione) 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 per... clearer, simpler 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 (più di ciascuno di questi 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 (bere fino allo sfinimento). 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 preoccupazioni o dubbi, clearer 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
- Proteggersi 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.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

**Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50**