

5. Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie:

mężczyźni do dwóch porcji* dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie

Alkohol jest substancją rakotwórczą! Spożywanie go zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych, m.in. jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku czy wątroby i piersi. Im więcej wypitego alkoholu, tym większe ryzyko choroby. Potoczne myślenie, że picie alkoholu jedynie w połączeniu z paleniem tytoniu bywa rakotwórcze, jest nieprawdziwe. Alkohol zwiększa bowiem ryzyko nowotworów głównego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego także u osób niepalących. Natomiast picie w połączeniu z paleniem tytoniu dodatkowo zwiększa ryzyko zachorowania na te nowotwory, ponieważ każdy z tych czynników potęguje działanie drugiego. U osób regularnie palących i nadużywających alkoholu ryzyko zachorowania jest 10-100 krotnie wyższe niż u tych, które nigdy nie paliły tytoniu i nie piły alkoholu.

Mechanizm rakotwórczego działania alkoholu polega przede wszystkim na potęgowaniu rakotwórczego działania tytoniu i innych tzw. Kancerogenów, na jakie narażony jest górny odcinek przewodu pokarmowego i drogi oddechowe. Przepuszczalnie istotne znaczenie ma też dieta bogata w warzywa i owoce, typowa dla osób pijących alkohol w dużych ilościach, które zazwyczaj nie dbają o to co jedzą. Pod względem wpływu na ryzyko wystąpienia nowotworów nie ma różnicy między piwem, winem i alkoholami wysokoprocentowymi. Głównym czynnikiem zwiększonego ryzyka jest bowiem ilość spożywanego etanolu (nie ma znaczenia czy jest to wódka czy piwo, podobnie zresztą jak w przypadku rozwoju choroby alkoholowej).

Zależność tego typu obserwować można np. przy raku jelita grubego, gdzie ryzyko zachorowania jest wprost proporcjonalne do ilości spożytego alkoholu, niezależnie od jakiego rodzaju. Z kolei wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi występuje u kobiet pijących alkohol nawet w niewielkich ilościach.

Niewielkie ilości

Styl picia to też bardzo istotna kwestia. Upijanie się, spożywanie dużej ilości alkoholu w czasie jednej sesji (tzw. *binge drinking***), jest zawsze niebezpieczne. W picciu niewielkiej ilości alkoholu codziennie (śródziemnomorski styl picia alkoholu) dopatruje się nawet pewnych korzyści zdrowotnych w wypadku chorób kardiowaskularnych. Niestety taki styl używania alkoholu nie należy do polskiej tradycji. W Polsce wśród niealkoholików do codziennego picia niewielkich ilości alkoholu przyznaje się mniej niż 1%. W Italii 1 czy 2 kieliszki wina (ale tylko!!!) do obiadu pije codziennie 60-70% Włochów.

* Porcja alkoholu: 8g czystego alkoholu (kieliszek wódki, 1 małe piwo lub kieliszek wina)

** Binge drinking – picie w nadmiarze w celu upicia się; ciężkie epizody pijaństwa. Nadmiar jest definiowany jako więcej niż 6 porcji alkoholu dla kobiet i ponad 8 porcji dla mężczyzn