

Álcool e câncer de mama: por que não existe dose segura

Oncologistas explicam a relação entre bebida alcoólica e maior risco de desenvolvimento da doença

Por Instituto Vencer o Câncer

Um dos temas que mais geraram debate durante o San Antonio Breast Cancer Symposium, um dos maiores e mais respeitados eventos mundiais sobre câncer de mama, realizado agora em dezembro, nos Estados Unidos, foi a associação entre o consumo de álcool e o aumento do risco da doença.

Trata-se de um assunto que desperta interesse não apenas entre especialistas, mas também entre pacientes e mulheres que ainda não tiveram câncer de mama e buscam orientações claras sobre prevenção.

A dúvida é frequente nos consultórios. “Posso consumir bebida alcoólica durante o tratamento? Há uma quantidade considerada segura?” Durante muitos anos, acreditou-se que pequenas doses diárias de álcool poderiam ser toleradas, sem impacto significativo na saúde. No entanto, as evidências científicas mais recentes, discutidas e consolidadas neste recente encontro médico, mudaram esse entendimento.

Um dos principais estudos apresentados no simpósio mostrou de forma consistente que não existe dose segura de álcool quando falamos em risco de câncer de mama. Mesmo o consumo considerado leve está associado a um aumento do risco, especialmente em mulheres que ainda não tiveram a doença. Esse dado reforça uma mudança importante na forma como a comunidade médica enxerga o álcool, aproximando-o de outros fatores de risco já bem estabelecidos.

Parte da polêmica em torno do tema se explica por dois fatores. O primeiro é o fato de o consumo de álcool ser socialmente aceito e amplamente incentivado em diferentes contextos culturais. Beber uma taça de vinho ou um copo de cerveja é visto como algo natural, muito diferente da percepção social em relação ao cigarro.

O segundo fator é histórico: até pouco tempo atrás, falava-se em consumo moderado como algo potencialmente inofensivo. Hoje, sabemos que essa ideia não se sustenta diante das evidências atuais.

Outro ponto relevante destacado no congresso foi o efeito do álcool em diferentes mecanismos biológicos ligados ao câncer de mama, especialmente nos tumores hormônio-dependentes. Estudos mostraram que mulheres que consomem grandes volumes de álcool em um curto período, o chamado consumo episódico excessivo, apresentam um risco ainda maior. Isso vale tanto para quem bebe regularmente nos fins de semana quanto para quem raramente consome álcool, mas exagera em ocasiões pontuais.

Uma informação especialmente importante é que parar de beber reduz o risco ao longo do tempo. Assim como ocorre com o tabagismo, a interrupção do consumo de álcool leva a uma diminuição gradual do risco de desenvolver câncer, o que reforça o valor da mudança de hábitos como estratégia de prevenção.

É fundamental ressaltar que as orientações devem sempre ser individualizadas e discutidas com o médico, especialmente durante o tratamento oncológico. Ainda assim, do ponto de vista da saúde pública e da prevenção do câncer de mama, a mensagem que as evidências apresentadas no San Antonio Breast Cancer Symposium trazem é direta: se possível, não consumir álcool. Caso haja consumo, que seja em pequenas quantidades e evitando qualquer tipo de excesso.

Em um cenário em que a incidência do câncer de mama segue elevada, avançar na prevenção passa necessariamente por revisar comportamentos socialmente aceitos, à luz da melhor ciência disponível.

Dr. Abraão Dornellas e Dra. Débora Maciel Santana Dornellas são oncologistas no Einstein Hospital Israelita e integrantes do Comitê Científico do Instituto Vencer o Câncer

<https://www.band.com.br/saude/vencer-o-cancer/noticias/alcool-e-cancer-de-mama-202512171934>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Band