

## Álcool e câncer: quanto devemos nos preocupar?

---

*Período de festas convida a reavaliar consumo de bebida alcoólica diante dos riscos para a saúde*

Por Paulo Hoff

O período de festas de final de ano chegou e, como em todos os anos, várias notícias nos alertam para os perigos do consumo excessivo de bebidas alcoólicas em confraternizações e eventos comuns nesta época. Porém, um alerta específico tem ganhado força entre especialistas e instituições de saúde: a relação entre a ingestão de álcool e o desenvolvimento de diversos tipos de câncer.

Além de ser associado a doenças hepáticas, o álcool tem relação direta com o desenvolvimento de diversos tipos de tumores. Entre os mais comuns estão os cânceres de boca, faringe, laringe, esôfago, fígado, mama e intestino. Em tumores de cabeça e pescoço, essa relação é ainda mais perigosa: quando álcool e tabaco são combinados, os efeitos carcinogênicos se multiplicam. Estudos mostram que pessoas que fumam e bebem regularmente podem ter até 30% mais probabilidade de desenvolver câncer nessas regiões.

A Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC) recentemente classificou o álcool como carcinógeno do grupo 1, categoria que reúne substâncias comprovadamente capazes de causar câncer em seres humanos. Isso significa que o etanol, presente em qualquer bebida alcoólica, atua, entre outras maneiras, diretamente na formação de compostos tóxicos, como o acetaldeído, que danificam o DNA e comprometem mecanismos de reparo celular.

A pergunta que surge nesse debate é se existe um nível seguro de consumo, e a resposta, segundo as evidências científicas mais recentes, é um pouco complexa. Estatisticamente, não há uma dose segura, e mesmo pequenas quantidades podem desencadear alterações celulares capazes de favorecer o surgimento de tumores ao longo do tempo, mas o risco cresce quanto maior e mais constante for o consumo.

No fígado, o consumo excessivo está associado à cirrose, uma condição grave que eleva muito a probabilidade de hepatocarcinoma, o tipo mais comum de câncer primário do órgão. A combinação entre inflamação crônica, morte celular e regeneração contínua forma um ambiente favorável ao surgimento de tumores.

Outro tumor fortemente associado ao álcool é o câncer de mama, o mais incidente entre mulheres no Brasil. A ligação ocorre principalmente pela interferência do álcool na regulação hormonal. A ingestão frequente aumenta os níveis de estrogênio, hormônio ligado à proliferação celular nos tecidos mamários, o que eleva o risco de alterações malignas.

A popularização de bebidas alcoólicas entre adolescentes e jovens adultos também preocupa especialistas. Pesquisas mostram que quanto mais cedo ocorre o início do consumo, maior é a probabilidade de dependência na vida adulta e mais prolongada é a exposição aos efeitos carcinogênicos do álcool.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) estimam que mais de 700 mil casos de câncer por ano, no mundo, estejam relacionados ao consumo de álcool. Apesar dos números alarmantes, há um ponto positivo: reduzir ou eliminar a ingestão traz benefícios imediatos e de longo prazo. Assim como existe o risco cumulativo, há também uma redução gradual dos compostos tóxicos no organismo quando a pessoa diminui ou abandona o consumo, melhorando marcadores inflamatórios, metabólicos e imunológicos.

No Brasil, temos uma relação culturalmente permissiva com o álcool, mas compreender a relação entre seu uso e câncer é um passo essencial para que cada pessoa possa fazer escolhas mais conscientes. Para aqueles que optarem por continuar a consumir bebidas alcoólicas, algumas estratégias de redução do risco incluem evitar o uso diário, ter uma alimentação saudável com frutas e verduras e uma atividade física regular, particularmente com exercícios aeróbicos, como caminhadas, por exemplo. Ter informação de qualidade salva vidas e seu corpo agradece!

<https://oglobo.globo.com/blogs/receita-de-medico/post/2025/12/alcool-e-cancer-quanto-devemos-nos-preocupar.ghtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ