

Cada litro a menos de álcool ao ano pode reduzir mortalidade por câncer

- *Análise australiana associa queda no consumo anual a menor mortalidade por tumores de fígado, mama e intestino*
- *Especialistas reforçam que não existem níveis seguro de ingestão de bebida alcoólica e que risco é cumulativo*

Bruno Bucis

Agência Einstein

O consumo de álcool é um fator de risco bem conhecido para diversos tipos de câncer. Sabe-se que não há dose segura para evitar esta e outras doenças, mas a ciência ainda busca entender melhor essa relação. Foi o que fizeram pesquisadores da Austrália, em um estudo publicado no British Journal of Cancer.

A análise envolveu a revisão de artigos relacionando os padrões de consumo alcoólico à mortalidade por cânceres de fígado, do trato aerodigestivo superior (TAS, que corresponde a garganta, boca e esôfago), de intestino (colorretal) e de mama.

A investigação avaliou o potencial impacto preventivo da redução de álcool em evitar mortes, a partir de dados registrados na Austrália entre 1950 e 2018. Nesse período, a média anual de ingestão alcoólica foi de 12 litros entre homens e de 6 litros para mulheres.

Duas pessoas sentadas em mesa de madeira com taças de vinho branco. Uma pessoa veste jaqueta jeans azul e está com os braços cruzados, a outra segura a taça com a mão direita. Fundo com parede amarela e sombras.

Clientes bebem vinho em bar no Bixiga, em São Paulo - Rafaela Araújo - 2.out.25/Folhapress

Os resultados apontam que a redução de um litro ao ano foi associada à diminuição da mortalidade em 3,6% por câncer do TAS em homens e 3,4% em mulheres; em 4% por câncer de fígado em homens, mas sem mudanças relevantes em mulheres; em 1,2% por câncer colorretal em homens e 0,7% em mulheres; e em 2,3% por câncer de mama em mulheres, sem mudanças significativas em

homens.

"Esse estudo mostra um efeito populacional, que não deve ser visto como uma meta individual específica, pois o impacto real varia conforme fatores pessoais e o tipo de doença", pondera oncologista clínico Roberto Pestana, do Einstein Hospital Israelita. "Ainda assim, como o risco do álcool é cumulativo e dose-dependente, reduzir o consumo tende a trazer benefícios, mas é importante frisar que, para prevenção do câncer, o ideal é não beber álcool, não havendo nenhum nível sabidamente seguro de consumo."

O álcool é considerado fator de risco para desenvolvimento de câncer por alterar o funcionamento de diversos mecanismos. "O etanol é metabolizado em acetaldeído no corpo. Essa é uma substância tóxica e mutagênica, capaz de causar danos diretos ao DNA e interferir nos mecanismos de reparo celular", explica o oncologista Juliano Rodrigues da Cunha, diretor da SBCO (Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica).

"Além disso, o consumo de álcool aumenta o estresse oxidativo, promove inflamação crônica e pode atuar como facilitador da ação de outros carcinógenos, como o tabaco, potencializando o risco tumoral."

Sempre é hora de parar

De acordo com o levantamento australiano, cerca de 45% das mortes por câncer no trato aerodigestivo superior e 48% dos óbitos por câncer de fígado decorrem do consumo frequente de álcool por mais de 20 anos.

Essa ingestão foi considerada frequente quando era superior a 10 doses-padrão por semana, o que dá aproximadamente 10 latas de cerveja ou um litro de vinho. A correlação morte-álcool também foi observada em cerca de 15% dos óbitos por câncer colorretal em homens e 4% em mulheres, e de 14% das mortes por câncer de mama.

"No fígado e no TAS, o álcool contribui para inflamação crônica, que aumenta significativamente o risco de câncer. Já no intestino, além das inflamações, o álcool interfere no metabolismo celular e na microbiota", detalha Cunha. "Em relação ao câncer de mama, o álcool está associado ao aumento dos níveis de estrogênio e a alterações hormonais que favorecem a carcinogênese, mesmo em consumos considerados baixos."

Ao interromper o consumo, a exposição aos fatores carcinogênicos diretamente associados ao álcool diminui quase imediatamente, mas os danos causados podem levar muito tempo para se regenerar totalmente.

"No caso do câncer de fígado, estudos sugerem que, após interromper o consumo, o risco pode cair cerca de 6% a 7% ao ano, especialmente em quem ainda não tem cirrose avançada. Para tumores de boca, garganta e esôfago, o risco também vai diminuindo com os anos de abstinência. Por isso, é sempre momento de tentar parar de beber", orienta Pestana.

Há de se considerar ainda o estilo de vida. "Alimentação inadequada, obesidade, gordura no fígado, hepatites e outros problemas de saúde podem deixar o organismo mais vulnerável", completa o oncologista do Einstein.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2026/03/cada-litro-a-menos-de-alcool-ao-ano-pode-reduzir-mortalidade-por-cancer.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo