



Publicado em 16/03/2026 - 09:52

Álcool é um dos principais fatores de risco para câncer, aponta estudo

Cerca de 4% dos casos de câncer no mundo estão associados ao consumo de álcool, segundo a IARC. Especialistas explicam os riscos e se existe uma quantidade segura de consumo.

Por Lara Cáfaros*, g1

O consumo de bebidas alcoólicas está associado ao aumento do risco de diversos tipos de câncer, segundo especialistas e estudos internacionais. Mesmo assim, a relação entre álcool e a doença ainda surpreende parte da população quando aparece em vídeos ou campanhas nas redes sociais.

Um estudo realizado por pesquisadores da Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC) aponta que o consumo de bebidas alcoólicas é um fator de risco importante e evitável. A estimativa é que o álcool seja responsável por cerca de 4% de todos os casos de câncer no mundo.

Especialistas ouvidos pelo g1 explicam quais são os principais riscos, se existe uma quantidade segura de consumo e quais são as recomendações de saúde.

Tipos de câncer associados ao álcool

O consumo de bebidas alcoólicas está associado ao aumento do risco de diversos tipos de câncer, entre eles:

- cavidade oral
- glândula salivar
- faringe
- laringe
- esôfago
- cólon
- reto

- fígado
- mama
- estômago

A Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer classifica as bebidas alcoólicas como carcinógeno do Grupo 1, a categoria mais alta de risco. Isso significa que há evidências suficientes de que o álcool causa câncer em humanos.

Como o álcool causa câncer?

Segundo as nutricionistas da área técnica do Instituto Nacional de Câncer (INCA), Maria Eduarda Leão e Gabriela Vianna, o etanol presente nas bebidas alcoólicas, ao ser metabolizado no organismo, se transforma em acetaldeído, uma substância com alto potencial carcinogênico. Esse composto pode provocar danos no DNA das células.

O álcool também facilita a entrada de outras substâncias carcinogênicas no organismo, provenientes da dieta ou do ambiente. Um exemplo é a combinação entre álcool e tabaco, que pode provocar danos específicos no DNA das células, que são potencializados na presença do álcool. Por isso, a associação entre os dois aumenta ainda mais o risco de câncer de boca, faringe e laringe.

“O álcool também aumenta o estresse oxidativo nas células e favorece processos inflamatórios. A inflamação crônica aumenta o risco de lesões no DNA. Dependendo da forma de ingestão, o álcool também pode alterar a absorção de nutrientes importantes para o funcionamento do sistema imunológico”, explica a presidente da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), Clarissa Baldotto.

Metodologia da pesquisa

O estudo foi realizado como uma revisão científica abrangente, o que significa que os autores não fizeram um novo experimento com pessoas, mas analisaram e resumiram as evidências que já haviam sido publicadas por outros cientistas até junho de 2021:

- Busca em bancos de dados: os pesquisadores identificaram bibliotecas digitais de medicina em busca de estudos que mostrassem estatísticas de câncer e os processos biológicos que explicam como a doença surge.

- Seleção de provas: eles focaram em metanálises (estudos que combinam resultados de centenas de outras pesquisas para dar um veredito mais confiável) e em relatórios de instituições, como o Fundo Mundial de Pesquisa sobre o Câncer (WCRF).
- Uso da Genética (Randomização Mendeliana): para ter certeza de que o álcool é a causa do câncer (e não apenas uma coincidência), eles analisaram estudos que utilizam variantes genéticas.

Existe um nível seguro de consumo?

De acordo com os estudos, não existe um nível de consumo de álcool que possa ser considerado totalmente seguro em relação ao risco de câncer.

Embora o risco varie de acordo com o tipo de tumor, as evidências indicam que mesmo níveis baixos de consumo podem aumentar a probabilidade de desenvolver a doença.

Um estudo estima que mais de 100 mil casos de câncer registrados em 2020 foram associados ao consumo leve a moderado de álcool, o equivalente a cerca de uma ou duas doses por dia.

“As evidências apontam que o fator mais importante para o aumento do risco de câncer é a quantidade de etanol consumida. Existe um efeito dose-resposta: quanto maior o consumo, maior o risco de alguns tipos de câncer”, explicam as nutricionistas do INCA.

Elas também indicam que o aumento do risco ocorre mesmo em doses muito baixas. Por isso, não há níveis seguros de ingestão em relação ao câncer. Todos os tipos de bebidas alcoólicas têm impacto semelhante no risco: cerveja, vinho ou destilados.

Álcool e saúde pública

O Instituto Nacional de Câncer afirma que desenvolve ações para ampliar a conscientização da população sobre os riscos associados ao consumo de álcool.

Entre elas está a participação nas discussões da reforma tributária, especialmente sobre o chamado imposto seletivo, que incide sobre produtos considerados prejudiciais à saúde.

“Já existem evidências científicas suficientes de que o preço é um fator importante para o consumo. Por isso, a cobrança desse imposto é fundamental para desestimular o uso de um produto reconhecidamente nocivo à saúde. No Brasil, estudos indicam que duas pessoas morrem por hora por causas atribuíveis ao consumo de álcool. Para o câncer, sabemos que não há níveis seguros de ingestão. Portanto, não há coerência em promover incentivos ou benefícios à produção e comercialização desses produtos”, afirmam as especialistas do INCA.

Os autores do estudo concluem que, embora o álcool seja classificado como carcinógeno do Grupo 1 há mais de 30 anos, a conscientização pública sobre essa relação ainda é baixa. Por isso, defendem a ampliação de políticas de controle do álcool e estratégias de prevenção para reduzir a carga global da doença.

(Estagiária, sob supervisão de Ardilhes Moreira)

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2026/03/14/alcool-e-um-dos-principais-fatores-de-risco-para-cancer-aponta-estudo.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal G1