



## El alcohol y el cáncer

Un estudio reciente basado en una población de 4,5 millones de adultos determinó que los niveles de riesgo de cáncer estaban relacionados con la cantidad de alcohol consumido.

Los investigadores hicieron la pregunta: "¿Cómo cambia el riesgo de desarrollar cáncer después de aumentar, detener o reducir el consumo de alcohol?"

El estudio determinó que las personas que aumentaron su consumo de alcohol (en comparación con aquellas que mantuvieron un nivel constante de consumo de alcohol), presentaron una tasa más alta de cáncer relacionado con el alcohol y todos los tipos de cánceres.

En el estudio, los individuos que pasaron de ser no bebedores a bebedores leves, moderados o pesados presentaron un riesgo más alto de cáncer relacionado con el alcohol.

La buena noticia es que las personas que dejaron de beber y mantuvieron la abstinencia con el tiempo, presentaron un menor riesgo de cáncer relacionado con el alcohol que quienes continuaron con el mismo nivel de consumo de alcohol anterior.

Los investigadores concluyeron que el cese y la reducción del alcohol deben reforzarse para prevenir el cáncer. El estudio se publicó el 24 de agosto de 2022 en *JAMA*

*Network Open.*

## Aumento del riesgo

Cientos de estudios durante las últimas cuatro décadas han demostrado un vínculo entre el consumo de alcohol y el cáncer.

La comunidad médica reconoce que el consumo de bebidas alcohólicas representa un riesgo bien establecido de cánceres relacionados con el alcohol, como el cáncer de boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon, estómago y mama. Para cada uno de estos cánceres, cuanto más alcohol beba una persona, mayor será el riesgo de desarrollar cáncer. No obstante, para algunos tipos de cáncer, sobre todo el cáncer de mama, consumir incluso pequeñas cantidades de alcohol puede aumentar el riesgo.

¿Cómo aumenta el alcohol el riesgo de cáncer? Cuando se consume alcohol, el cuerpo lo descompone en una sustancia química llamada *acetaldehído*.

El acetaldehído daña el ADN y evita que el cuerpo repare ese daño. El ADN es el "manual de instrucciones" de la célula que controla el normal desarrollo y funcionamiento de una célula. Cuando el ADN está dañado, la célula puede comenzar a crecer sin control y crear un tumor canceroso.

Otra forma en que el alcohol aumenta el riesgo de cáncer es mediante el aumento de peso. El alcohol y otros contenidos de bebidas mezcladas y vino agregan más calorías "vacías" a la dieta, que dan como resultado un

aumento de peso y se sabe que el sobrepeso aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer.

El alcohol también afecta de forma negativa los niveles hormonales, como el estrógeno. Las hormonas actúan como mensajeros que le indican a las células que se dividan y crezcan. Cuanto más se divide una célula, mayores son las posibilidades de que algo salga mal y se desarrolle un cáncer.

Es importante que las personas entiendan todas las formas en que el alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer.

### **La comunicación es fundamental**

Lamentablemente, la mayoría de las personas en Estados Unidos desconoce la relación que hay entre el alcohol y el cáncer. En una encuesta reciente de 3900 estadounidenses, solo el 20 % sabía que el vino aumenta el riesgo de cáncer; el 25 % dijo que la cerveza puede causar cáncer y el 31 % asoció el riesgo de cáncer con el consumo de licor.

El Instituto Americano de Investigación del Cáncer ha enfatizado la necesidad de incrementar la información sobre la relación que hay entre el alcohol y el cáncer. Una forma de correr la voz es mediante las iniciativas de educación de los empleados en los programas certificados de lugares de trabajo libres de drogas, utilizando boletines mensuales de formación como este.

### **Reducir el riesgo**

La Sociedad Americana contra el Cáncer afirma que el consumo de alcohol es uno de los factores de riesgo prevenibles más

importantes para el cáncer y, por lo tanto, lo mejor es no beber alcohol.

Todos deben darse cuenta de que cada vez que una persona bebe, el riesgo de cáncer aumenta, y al igual que con los cigarrillos y el consumo de drogas, no hay una cantidad "segura" de alcohol que se pueda consumir.

No obstante, los investigadores, los profesionales médicos y los especialistas en prevención del abuso de sustancias reconocen que muchos estadounidenses no se abstendrán de beber alcohol por completo. De hecho, poco más de la mitad de los estadounidenses manifiesta haber bebido en algún momento del mes anterior.

Por lo tanto, para las personas que eligen beber, se recomienda que limiten la ingesta a no más de 2 bebidas por día en el caso de los hombres y 1 bebida por día en el caso de las mujeres. El tamaño estándar de 1 bebida es 12 oz. (354 ml) de cerveza, 5 oz. (148 ml) de vino o 1.5 oz. (44 ml) de licor de 80 grados.

Las personas suelen preguntar si una bebida alcohólica es menos dañina que otra. Pero cuando se trata del riesgo de cáncer, no hay ninguna bebida mejor que otra. Todas las bebidas alcohólicas contienen etanol, y el etanol está directamente relacionado con el riesgo de desarrollar cáncer.

Para quienes buscan reducir la ingesta de alcohol, hay varias maneras de hacerlo, incluso alternar bebidas alcohólicas y no alcohólicas, pedir tamaños más pequeños o pasar algunos días a la semana sin beber alcohol. Retirar las bebidas alcohólicas del hogar es también una buena estrategia.