

Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a

14 moduri în care puteți contribui la prevenirea cancerului

Fișă
informativă



Recomandarea nr. 6 adresată persoanelor cu privire la consumul de alcool

Evitați băuturile alcoolice.

Rezumatul aspectelor esențiale

- Consumul regulat de băuturi alcoolice este asociat cu un risc crescut de multe tipuri de cancer. Riscurile sunt cele mai mari în cazul cancerului bucal, faringian, laringian, esofagian și hepatic. Riscurile sunt, în plus, mari pentru tipurile frecvente de cancer, cum ar fi cancerul de sân și cancerul colorectal.
- În 2018, în Uniunea Europeană (UE), consumul mediu a fost de 11,3 litri de alcool pur pe persoană pe an, ceea ce înseamnă mai mult de două sticle de vin sau patru litri de bere pe săptămână. Bărbații consumă aproximativ de trei ori mai mult alcool decât femeile.
- Pentru a reduce riscul de cancer, cel mai bine este să se evite consumul de băuturi alcoolice. Disponibilitatea pe scară largă și acceptarea socială (normalizarea) a alcoolului ar trebui, și ele, să fie abordate.

Alcoolul și cancerul

Nivelurile consumului de alcool variază la nivel mondial și în Europa; cele 27 de state membre ale UE au cel mai mare consum mediu de alcool în comparație cu alte țări dezvoltate din punct de vedere economic.

Băuturile alcoolice includ berea, vinul și băuturile spirtoase. Berea conține, de regulă, alcool într-o proporție cuprinsă între 3 și 7 %, vinul, între 9 și 15 %, iar băuturile spirtoase, între 35 și 50 %. În cadrul cercetării și al comunicării privind sănătatea se utilizează, de regulă, o băutură standard care conține 10-15 grame de alcool ca măsură de referință pentru cuantificarea consumului de alcool. **Cantitatea de alcool din băutură este mai degrabă importantă pentru riscul de cancer decât celelalte componente ale băuturii alcoolice.**

Consumul de alcool, chiar și în doze mici, nu reduce riscul de deces. Consumul de alcool afectează sănătatea în mai multe moduri. Singura modalitate de a evita acest impact negativ este de a nu consuma deloc alcool.

Persoanele mai tinere sunt mai expuse riscului de a consuma excesiv băuturi alcoolice cu caracter ocazional, de exemplu, peste 80 % dintr-o sticlă de vin sau 1,5 litri de bere pentru fiecare situație în care se consumă alcool. Persoanele din grupe de vârstă mai înaintată au o probabilitate mai mare de a consuma alcool zilnic.

Consumul de băuturi alcoolice este cancerigen (cauzează cancer) la oameni, existând dovezi solide că ele cresc riscul apariției mai multor tipuri de cancer. În general, cu cât consumul de alcool este mai mare, cu atât este mai mare și riscul de cancer. Riscul de cancer asociat consumului de alcool crește atunci când consumul de alcool este combinat cu fumatul.

Există suficiente dovezi că reducerea consumului de alcool sau renunțarea la consumul de alcool reduce riscul mai multor tipuri de cancer.

Acțiuni pentru a vă reduce riscul de cancer

Evitați consumul de băuturi alcoolice. Alegeți băuturi nealcoolice. Motivați-vă familia și prietenii să procedeze la fel. Planificați activități care nu includ (întotdeauna) consumul de alcool în contexte de socializare, cum ar fi plimbările sau întâlnirile la o cafea. Cu cât consumul de alcool este mai mic, cu atât este mai mic riscul de efecte nocive.

Denormalizați consumul de alcool prin consumul și oferirea de alternative la alcool atunci când sărbătoriți ocazii speciale acasă și la locul de muncă. Încurajați barurile, cantinele, restaurantele și centrele sportive să ofere alternative la alcool.

Adresați-vă profesionistului din domeniul sănătății care se ocupă de îngrijirea dumneavoastră dacă doriți mai multe informații sau sprijin în acest sens. El vă poate oferi informații cu privire la legătura dintre alcool și cancer și vă poate ajuta să aveți acces la sprijin pentru a evita și a denormaliza consumul de alcool.

Beneficii conexe pentru prevenirea bolilor netransmisibile (BNT) cu factori de risc similari și oportunități de promovare a sănătății

Renunțarea la consumul de alcool sau reducerea consumului de alcool are numeroase alte beneficii pentru sănătatea și bunăstarea generală. Printre ele se numără ratele mai mici ale infecțiilor respiratorii, ale bolilor cardiovasculare (inclusiv ale bolilor cardiace ischemice, ale accidentelor vasculare cerebrale hemoragice și ischemice, ale bolilor cardiace hipertensive, ale fibrilației atriale și ale flutter-ului), ale diabetului, ale cirozei și ale altor boli hepatice cronice, ale pancreatitei, ale epilepsiei, ale tuberculozei, ale tulburărilor cauzate de consumul de alcool, ale leziunilor în timpul transportului, ale leziunilor neintenționate, ale autovătămării, ale violenței interpersonale, precum și ale efectelor psihosociale și sociale negative ale consumului de alcool asupra celor care consumă alcool și asupra mediului lor.

Grupuri-țintă specifice

Este important să se aibă în vedere în mod specific copiii, adolescenții și adulții tineri, deoarece cercetările au arătat că, la aceste vârste, consumul de alcool și tiparele de consum de alcool (de exemplu, consumul excesiv ocazional de alcool) afectează tiparele de consum de alcool mai târziu în viață. Există diferențe socioeconomice în ceea ce privește tiparele de consum de alcool, care variază de la o țară la alta și de la un sex la altul. Persoanele care provin atât din grupuri cu venituri mai mari, cât și din grupuri cu venituri mai mici tind să consume alcool mai frecvent decât persoanele din grupuri cu venituri medii. Femeile cu un nivel de educație mai înalt tind să consume mai frecvent alcool decât femeile cu un nivel de educație mic.



Exemple de porții de băuturi alcoolice: de la stânga la dreapta, coniac (30 ml), vin roșu (100 ml), vin alb (100 ml), o sticlă mică de bere (200 ml) și o sticlă mare de bere (300 ml). Cantitatea de alcool depinde și de cantitatea de alcool din băuturile specifice. Dimensiunea reală a porției depășește adesea aceste volume, ceea ce duce la un consum mai mare de alcool per băutură decât cantitatea indicată.
© Imagine disponibilă prin amabilitatea lui Matty Weijenberg

Aflați mai multe despre politicile care contribuie la evitarea consumului de alcool

Unele dintre cele mai eficace politici de sprijinire a denormalizării și reducerii consumului de alcool includ:

- Aplicarea unor politici fiscale, cum ar fi creșterea taxelor și stabilirea unui preț minim pentru băuturile alcoolice.
- Restricționarea disponibilității fizice a vânzării de alcool cu amănuntul (de exemplu, prin reducerea numărului de ore de vânzare) și limitarea expunerii la publicitatea la alcool (prin mai multe tipuri de mijloace).
- Protejarea copiilor împotriva promovării alcoolului, deoarece consumul de alcool la o vârstă fragedă este un factor de risc important pentru consumul de alcool la vârsta adultă.
- Aplicarea pe produsele alcoolice a unor etichete cu avertismente de sănătate pentru întreaga populație.

Referințe

Grupul de cercetători colaboratori care a realizat analiza cu privire la impactul alcoolului din cadrul studiului din 2016 privind povara globală a bolilor. (2018). Lancet, 392: 1015-1035. PMID: 30146330

Baan et al. (2007). Lancet Oncol, 8: 292-293. PMID: 17431955

Broholm et al. (2016). „Good Practice Principles for Low-Risk Drinking Guidelines” (Principiile bunelor practici pentru orientări privind consumul cu risc mic). Institutul Național de Sănătate și Asistență Socială (THL)

Agencia Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului (2010). „Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate” (Consumul de alcool și carbamatul de etil). IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans (Monografiile IARC privind evaluarea riscurilor de carcinogenitate la om), volumul 96

OECD (2021). „Preventing Harmful Alcohol Use” (Prevenirea utilizării nocive a alcoolului). OECD Health Policy Studies (Studiile OCDE privind politicile din domeniul sănătății)

Rumgay et al. (2021). Lancet Oncol, 22(8): 1071-1080. PMID: 34270924

Salaspuro (2003). Best Pract Res Clin Gastroenterol, 17: 679-694. PMID: 12828962

Seitz & Stickel (2007). Nat Rev Cancer, 7: 599-612. PMID: 17646865

Fondul Mondial de Cercetare a Cancerului/Institutul American pentru Cercetarea Cancerului (2018). „Continuous Update Project Expert Report 2018: Alcoholic Drinks and the Risk of Cancer” (Raport de expertiză pentru 2018 privind actualizarea continuă a proiectului: băuturile alcoolice și riscul de cancer)

Fondul Mondial de Cercetare a Cancerului (2024). „Alcohol Policy” (Politica privind alcoolul). Disponibilitate la adresa: <https://www.wcrf.org/research-policy/policy/alcohol/>

OMS (2017). „Tackling NCDs: «Best Buys» and Other Recommended Interventions for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases” (Abordarea BNT: opțiunile cele mai avantajoase și alte intervenții recomandate pentru prevenirea și controlul bolilor netransmisibile). Geneva: Organizația Mondială a Sănătății

Zhao et al. (2023). JAMA Netw Open, 6: e236185. PMID: 37000449

Această fișă informativă a fost elaborată de Grupul de lucru nr. 1 privind factorii determinanți ai stilului de viață, cu sprijinul Grupului de lucru nr. 5 privind comunicarea și educația pentru sănătate și al secretariatului proiectului privind Codul european împotriva cancerului – ediția a 5-a.

Octombrie 2025



© Uniunea Europeană, 2026

Pentru orice utilizare sau reproducere a unor elemente care nu sunt proprietatea Uniunii Europene, poate fi necesară solicitarea permisiunii direct de la titularii drepturilor respective.

PDF ISBN 978-92-68-35833-7 doi:10.2875/9957440 EW-01-25-133-RO-N