

## Tumori, rischi anche con un consumo “moderato” di alcol

Anche un solo bicchiere di vino al giorno aumenta il rischio di sviluppare tumori. Un consumo moderato di alcolici potrà anche prevenire alcune patologie ma, secondo una metanalisi condotta da un gruppo di ricercatori Francesi, aumenta il rischio di tumori. I risultati dello studio sono stati comunicati da Dominique Maraninchi, direttore dell'Institut national du cancer (INCa), e Didier Houssin, direttore generale della Sanità, in occasione della presentazione di un opuscolo contenente consigli alimentari per prevenire i tumori (Febbraio 2009).

Stando ai dati di un rapporto internazionale del 2007, frutto di un'indagine che ha riesaminato più di 7 mila studi scientifici, fra alcol e tumori vi è una forte relazione. Circa il 10,8 per cento dei tumori nell'uomo e il 4,5 per cento dei tumori delle donne sono causati dal consumo di bevande alcoliche. Secondo alcuni studi (per esempio Woods e Bax, 1982; Ockhuizen, 1988), un consumo moderato di alcol ha effetti positivi sull'organismo, gli esperti francesi mettono però in guardia in quanto spiegano che anche un solo bicchiere di vino al giorno (a seconda della bevanda anche meno) aumenta il rischio di sviluppare un tumore.

I risultati della metanalisi evidenziano che il rischio di tumore aumenta in maniera direttamente proporzionale alla dose delle bevande alcoliche, e fin qui non vi erano dubbi, ma, a differenza di altri studi, si fa notare che il rischio c'è anche in caso di un'assunzione moderata. Secondo gli esperti francesi basterebbe un solo bicchiere al giorno per aumentare del 168 per cento il rischio di sviluppare un cancro alla bocca, alla faringe e alla laringe; del 28 per cento il rischio di sviluppare un tumore all'esofago; del 10 per cento quello alla mammella e del 9 per cento quello al colon.

In base ai dati raccolti, il rischio di tumore aumenta se giornalmente si assumono mediamente 10 grammi di etanolo. Per comprendere meglio il dato riportiamo i livelli di etanolo di alcune bevande:

**un bicchiere di vino rosso**

*(150 ml, gradazione alcolica 12-13°, 14-15 grammi di etanolo),*

**birra normale**

*(330 ml, gradazione alcolica 4.5°, circa 12 grammi di etanolo),*

**Vodka**

*(50 ml, gradazione alcolica 43°, 17 grammi di etanolo).*

Gli esperti spiegano che l'alcol, una volta nel nostro organismo, si trasforma in una molecola cancerogena per l'uomo, l'acetaldeide, molto dannosa per la salute anche a dosi moderate.

Il consiglio dell'Istituto nazionale francese del cancro (INCa), se si vogliono prevenire i tumori, è quello di mangiare cinque porzioni di frutta o verdura al giorno, eliminare completamente l'alcol, limitare carni rosse e affettati e non eccedere con il sale.