Вживання спиртових напоїв пов’язане з більш ніж 200 захворюваннями та розладами, зокрема й хворобою, яка є другою причиною смертності у наші країні, — раком.

Алкоголь є одним із головних факторів ризику появи таких видів онкологічних захворювань:

- ротової порожнини;
- горла та гортані;
- стравоходу;
- молочної залози;
- прямої кишки та анусу;
- шлунка;
- печінки.

На додачу алкоголь підвищує ризик раку легень, підшлункової залози та шкіри.

Яка доза може призвести до раку?

Всесвітня організація охорони здоров’я стверджує, що алкоголь шкідливий у будь-якій дозі.

Дослідження показали, що навіть невелика його кількість (приблизно 150 мл вина чи 300 мл пива або 30 мл горілки чи віскі) на день підвищує ризик раку ротової порожнини та горла, стравоходу і молочної залози. https://bit.ly/3xDN10w

Як саме спиртові напої впливають на організм?

Пошкоджують тканини: етиловий спирт пошкоджує слизові оболонки ротової порожнини, горла і стравоходу, що робить тканини вразливими до інших пошкоджень (шлунковим соком, приміром).

Спричиняють мутації: продукт окислення етилового спирту — ацетальдегід — порушує синтез ДНК. Помилки в ДНК — це і є мутації. Якісь із них можуть бути онкогенними та призвести до розвитку пухлини.

Взаємодіють з іншими шкідливими речовинами: посилюють дію канцерогенів з їжі й тютюнового диму, погіршують засвоєння поживних речовин, наприклад фолієвої кислоти, сповільнюють здатність організму знешкоджувати шкідливі хімічні речовини.

Впливають на гормони: підвищують рівень естрогену, що може призвести до раку молочної залози.

Сприяють набору ваги: етиловий спирт і цукор у спиртних напоях — це так звані порожні калорії, без жодних корисних речовин. Надлишок калорій призводить до набору ваги. Ожиріння — це один із факторів ризику розвитку раку, а також діабету, серцево-судинних та інших недуг.

Шкодять ембріону: вживання алкоголю вагітними жінками може призвести до вроджених вад розвитку (так званий алкогольний синдром плода) і раку в дитини.

Чи має значення вид алкогольного напою?

На ризик розвитку онкологічних та інших захворювань впливає кількість етилового спирту (етанолу), яку отримує людина, а не тип алкогольного напою. Етиловий спирт міститься в усіх спиртних напоях.

Міцні напої містять більше етанолу, слабоалкогольні — менше. Втім, байдуже, чи віддає людина перевагу горілці та віскі, чи вину та пиву, — важливо, у яких кількостях вона їх уживає, тобто скільки етилового спирту вона отримує з них.

Приміром, 400 мл пива із 5% алкоголю містить 20 мл етилового спирту. Це відчутно велика доза. При цьому більшість сортів пива міцніші за 5%, і за раз часто випивають більше ніж 0,4 л.

Відмова від алкоголю чи бодай зменшення його вживання значно знижує ризик розвитку раку та низки інших захворювань!

За інформацією ЦГЗ.