

Mañana, 15 de noviembre, Día Mundial Sin Alcohol

Los médicos y médicas de la semFYC alertan de que el alcohol, incluso en pequeñas cantidades, aumenta el riesgo de padecer cáncer

- Algunos estudios demuestran que pequeñas cantidades de alcohol aumentan el riesgo de padecer algunos de los cánceres más frecuentes en la población general como colon, esófago o mama, aunque esas mismas cantidades puedan reducir el riesgo de infarto o diabetes.
- De acuerdo con la mayoría de los estudios científicos independientes, hoy en día se puede asegurar con rotundidad que el alcohol no forma parte de una alimentación saludable.
- Se calcula que 3 de cada 1000 pacientes atendidos en consultas de médicos y médicas de familia son dependientes del alcohol y uno de cada 20 hace un consumo de riesgo o perjudicial.
- Ante la cuestión de cuánto alcohol es mucho, la semFYC promueve desde hace dos años un test para analizar si las bebidas alcohólicas que se ingieren suponen un riesgo para la salud de los consumidores.

14 DE NOVIEMBRE DE 2019. El alcohol se encuentra, en cantidades variables, tanto en bebidas destiladas como fermentadas (vino o cerveza). Es un producto cancerígeno incluso en dosis bajas. Esta tajante afirmación de los médicos y médicas de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, semFYC, son resultado del análisis de diversos estudios gracias al que es más sencillo comprender la complejidad de la relación entre alcohol y enfermedad. Parte de esa complejidad viene del hecho de que algunos estudios científicos han sugerido en los últimos años que, en pequeñas cantidades, podría reducir el riesgo de infarto o diabetes. “Pero esas mismas cantidades de bebidas alcohólicas aumentan las posibilidades de padecer otras enfermedades, como es el caso de algunos de los cánceres más frecuentes en la población general: colon, esófago y mama, entre otros”, afirma Rodrigo Córdoba García, coordinador del Grupo de Educación Sanitaria del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud de la semFYC.

Los supuestos efectos *beneficiosos* enfatizados por algunos sectores de la sociedad se referían a determinados *biomarcadores* que en realidad, “no dejan de ser más que variables intermedias sin relación con la mortalidad global. Esos estudios ocultan el efecto cancerígeno del principal metabolito del alcohol, el acetaldehído, que sí tiene relación demostrada en la aparición de diversos tipos de cáncer”.

// Datos significativos de algunos estudios científicos

- Un metanálisis de la revista Nature publicado en el año 2014 estima que el riesgo de cáncer digestivo asociado al consumo de alcohol aumenta entre un 10 y un 30% por cada dos unidades de alcohol consumidas por día. El riesgo de cáncer de esófago se incrementa en un 26% con dosis inferiores a 12,5 g/día, y en un 79% con dosis entre 12,6 y 49,9 g/día. A partir de 15-30 g/día

el riesgo de cáncer de hígado y de colon se incrementa en un 16%. Consumos inferiores a 25 g/día se han asociado al incremento del riesgo de cáncer de mama.

- En el Estudio EPIC (estudio prospectivo Europeo sobre dieta, cáncer y salud) se observó que el 10% de los cánceres en el varón y el 3% en la mujer están relacionados de forma significativa con el alcohol. La tasa media de supervivencia de estos cánceres a los 5 años es del 50%. Esto equivale a 1343 muertes por alcohol y cáncer en mujeres (3%) y 6850 en varones (10%), en 2017.
- La International Agency for Cancer Research (IARC) afirma que el alcohol es un carcinógeno del Grupo A para el cual “no existe un nivel seguro de exposición”.

// Carcinógeno humano

Las razones que convierten las bebidas alcohólicas en sustancias cancerígenas tienen que ver con “que el metabolismo del etanol de las bebidas alcohólicas en acetaldehído es probablemente carcinógeno humano y puede dañar tanto el ADN como las proteínas; la generación de los procesos de oxidación celular; la disminución de la absorción de vitamina A, C, D, E, Carotenoides y folatos; el incremento de las concentraciones crecientes de estrógenos; el hecho de que las bebidas alcohólicas pueden contener también una variedad de contaminantes cancerígenos que se introducen durante la fermentación y la producción, como son las nitrosaminas, asbesto, fenoles e hidrocarburos”, sostiene Rodrigo Córdoba García.

// Lejos del concepto de dieta saludable

Los médicos y médicas de la semFYC llevan tiempo enfatizando en el hecho de que el alcohol no puede ser parte de una dieta saludable. Córdoba García: “Además de ser cancerígeno, lejos de ser un protector del corazón, aumenta el riesgo de enfermedad hipertensiva, ictus hemorrágico y fibrilación auricular. El alcohol es, además, responsable de notables perjuicios sociales, mentales y emocionales, incluyendo criminalidad y todo tipo de violencia, que conducen a enormes costes para la sociedad”.

Los estudios más recientes concluyen que el consumo de alcohol parece proporcionar entre poca y ninguna protección contra la mortalidad en la mayoría de los grupos por sexo y edad por lo que el balance del consumo de alcohol es netamente negativo para la salud de las personas. Un estudio de The Lancet afirma que consumir 3 o más cervezas o vinos por día disminuye expectativa de vida entre 18 y 22 meses. Consumir 5 ó más cada día resta entre 4 y 5 años de vida “¿Puede eso considerarse saludable?”, se preguntan los facultativos de la semFYC.

// En consulta de Atención Primaria

Se calcula que 3 de cada 1000 pacientes atendidos en consultas de médicos y médicas de familia son dependientes del alcohol y uno de cada 20 hace un consumo de riesgo o perjudicial. La tarea fundamental del médico de familia “es identificar precozmente a los pacientes que hacen un consumo de riesgo de alcohol para evitar los efectos nocivos en la salud de su consumo y evitar que desarrollen una dependencia”, comenta Francisco Camarelles, presidente del PAPPs de semFYC.

Una vez se ha desarrollado la dependencia, “los médicos y médicas de familia desempeñan un papel importante identificando a los pacientes que la sufren, interviniendo en la derivación de los que la precisen, para que sea más eficaz su rehabilitación, y apoyando al paciente a lo largo del proceso”, concluye Camarelles.

// ¿Cuánto es mucho?

Saber cuánto consumo de alcohol debe considerarse de riesgo es una de las claves para que los consumidores tomen conciencia de la importancia de los hábitos saludables. Partiendo de la idea de que no hay consumo de riesgo cero, el consumo de bajo riesgo no debería superar las 2 unidades de alcohol al día en varones y una en mujeres, lo que equivale a uno o dos vasos de vino de 100 o de 250 cc de cerveza. Este consumo supone un riesgo de mortalidad del 1/1000, que por consenso se considera aceptable en caso de conductas voluntarias

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 20.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC

Anna Serrano +34679509941 comunicacion@semfyc.es