

RAKOTWÓRCZE DZIAŁANIE ALKOHOLU – ŚWIAT NAUKI A SPOŁECZNA ŚWIADOMOŚĆ ZJAWISKA

Magdalena Borkowska

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Świat nauki dostarcza nam nieustannie dowodów na rakotwórcze działanie alkoholu, nawołując tym samym do rozważnych wyborów konsumenckich. Świadomość negatywnego wpływu alkoholu na zdrowie człowieka, obalanie głęboko zakorzenionych mitów związanych z jego dobroczynnym działaniem i zmiana ludzkich postaw wobec jego konsumpcji, to działania ważne w kwestii zdrowia jednostki.

Zgodnie z danymi International Agency for Research on Cancer, globalne spożywanie napojów alkoholowych doprowadziło do ponad 740 tys. przypadków zachorowań na raka w 2020 roku. Najwięcej przypadków dotyczyło: raka przełyku – 190 tys., raka wątroby – 155 tys. przypadków oraz raka piersi – 98 tys. przypadków. Wśród odnotowanych przypadków choroby nowotworowej

41 300 wiązało się ze spożywaniem do 10 g alkoholu etylowego dziennie, co odpowiada jednej porcji standardowej. Warto pamiętać, że kobieta zwiększa ryzyko wystąpienia u niej raka piersi o 50%, gdy wypija 4 kieliszki wina dziennie (4 porcje standardowe), a o 100%, gdy wypija 8 kieliszków dziennie (8 porcji standardowych, czyli butelkę wina).

Alkohol, tytoń i choroby nowotworowe

Zgodnie z wynikami badania opublikowanego na łamach magazynu *The British Medical Journal* (2015), konsumenci alkoholu, będący jednocześnie palaczami, zwiększają swoje ryzyko zachorowania na nowotwór (jamy ustnej,

gardła, krtani, przełyku) pięciokrotnie w porównaniu do osób, które tylko piją, bądź tylko palą (WHO, International Agency for Research on Cancer, 2021).

Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na przynajmniej siedem rodzajów nowotworu:

- jamy ustnej,
- krtani,
- przełyku,
- gardła,
- piersi,
- wątroby,
- jelita grubego i odbytu.

W jaki sposób alkohol zagraża zdrowiu i zwiększa ryzyko choroby nowotworowej:

- uszkadza DNA komórek i upośledza ich naturalną zdolność do działań samonaprawczych,
- może podwyższyć poziom estrogenu, hormonu żeńskiego, zwiększając tym samym ryzyko raka piersi,
- uszkadza tkanki wątroby, może doprowadzić do marskości, a następnie raka,
- zaburza proces przyswajania różnych składników odżywczych, w tym kwasu foliowego pełniącego ważną rolę w funkcjonowaniu komórek i tkanek, płodności czy zachowania odpowiedniego poziomu hemoglobiny we krwi,
- poprzez zawarte w alkoholu substancje chemiczne podrażnia błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i gardła, a w połączeniu z dymem tytoniowym pięciokrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworu wymienionych narządów,
- jako używka bogata w kalorie stanowi jeden z czynników podwyższonego ryzyka nadwagi,
- co stwierdzono naukowo – jego spożywanie wiąże się z podwyższonym ryzykiem chorób nowotworowych.

Świat nauki informuje nas o tym, że:

- Alkohol jest substancją toksyczną (teratogenem) i wpływa na stan zdrowia jego konsumenta.
- Choroby nowotworowe są globalnie drugą po chorobach układu krążenia przyczyną śmierci.
- Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Nowotworami (The International Agency for Research on Cancer) wymienia alkohol etylowy wśród czynników najwyższego ryzyka działania kancerogennego (Rumgay i in., 2021).
- Spożywanie tylko jednej porcji standardowej alkoholu dziennie, czyli do 10 g 100% alkoholu etylowego,

Ryc. 1. Standardowa porcja alkoholu, czyli 10 g 100% alkoholu w różnych rodzajach napojów alkoholowych.



może się przyczyniać do rozwoju nowotworu (WHO, International Agency for Research on Cancer, 2021).

- Każdy rodzaj alkoholu (piwo, wino, wódka, mocniejsze trunki) zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór.

Stanowisko WHO

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) na łamach magazynu naukowego *The Lancet* przedstawiła stanowisko oparte na dowodach naukowych, którego głównym przesłaniem jest informacja, że „zdrowie i ryzyko chorób nowotworowych zależy już od niewielkiego spożycia alkoholu”. Ponieważ nie jest określona konkretna dawka alkoholu, przy której aktywne stają się rakotwórcze właściwości alkoholu w organizmie człowieka, a wiązać się to może między innymi z wielością czynników współtowarzyszących (np. uwarunkowania genetyczne, styl życia), najbezpieczniejszym zachowaniem pozostaje maksymalne zredukowanie bądź całkowite zrezygnowanie ze spożywania napojów alkoholowych. Jednocześnie autorzy stanowiska zaprezentowanego na łamach *The Lancet* podkreślają, że nie ma badań, które wskazywałyby, że potencjalnie dobroczynne działanie alkoholu na choroby układu krążenia i cukrzycę typu 2, widoczne jest również w obszarze redukcji ryzyka chorób nowotworowych u tego samego konsumenta. Z uwagi na wysoki poziom spożycia napojów alkoholowych w regionie europejskim WHO i tym samym podwyższone ryzyko zachorowań na nowotwory alkoholozależne, Światowa Organizacja Zdrowia za priorytet polityki zdrowotnej przyjęła działania mające wpływ na zmniejszenie odsetka chorób nowotworowych wywołanych spożywaniem alkoholu. Jako model przynoszący pozytywne skutki profilaktyczne WHO wskazuje podwojenie wysokości podatku akcyzowego na napoje alkoholowe. Zgodnie z poczynionymi analizami taki model działań ekonomicznych może zapobiec prawie 7% (10 700 przypadków zachorowania i 4850 zgonów) nowych nowotworów spowodowanych alkoholem w regionie europejskim WHO (Kilian i in., 2021).

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

W ramach Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, będącego listą prozdrowotnych wskazówek profilaktycznych, wskazano działania, które ograniczają ryzyko zachorowania na raka. W dokumencie „12 sposobów

na zdrowie” wymieniono takie zalecenia, jak między innymi:

- nie pal tytoniu;
- utrzymuj prawidłową masę ciała;
- bądź aktywny fizycznie;
- odżywiaj się zdrowo;
- ogranicz spożycie alkoholu bądź całkowicie z niego zrezygnuj (abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom);
- unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce;
- szczep swoje dzieci przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i wirusowi HPV;
- zgłaszaj się na badania przesiewowe.

Znaczenie badań genetycznych

Dziedziczna predyspozycja warunkuje do 10% przypadków zachorowań na nowotwór. W takim kontekście rozwój nowotworu zależy w szczególności od nieprawidłowej informacji zapisanej w kodzie genetycznym, przekazywanej z pokolenia na pokolenie, poprzez zmutowany gen. Świat nauki wskazuje na wyjątkowo ryzykowne połączenie, jakie ma miejsce w przypadku nosicieli mutacji genowej, spożywania przez nich napojów alkoholowych i ryzyka wystąpienia u nich chorób nowotworowych. Dlatego w przypadku tych osób szczególnie istotna jest świadomość odpowiedzialnych wyborów.

Narodowa Strategia Onkologiczna 2020–2030

Zainaugurowana w 2020 roku Narodowa Strategia Onkologiczna na lata 2020–2030 wskazuje na czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwór, zaliczając do nich czynniki środowiskowe i styl życia, w tym spożywanie alkoholu.

Dieta jest jednym z czynników ochronnych bądź podnoszących ryzyko chorób nowotworowych, gdyż przekłada się bezpośrednio na stan organizmu. Dlatego też zgodnie z zaleceniami onkodietetyków warto pamiętać o jedzeniu:

- węglowodanów złożonych, które wpływają na utrzymanie stałego poziomu glukozy we krwi (warto sięgać po: pełnoziarniste pieczywo, makarony przede wszystkim z pszenicy durum, kasze, ryż, ziemniaki czy fasolę);
- witamin z grupy B, które dobroczynnie działają na system nerwowy – wzmacniając go (warto sięgać po:

- kaszę, fasolę, pestki słonecznika, brokuły, kapustę, razowe pieczywo, awokado, banany, truskawki, wołowinę, drób czy ryby);
- magnezu, który wpływa na funkcje układu nerwowego i pracę mózgu (warto sięgać po: kaszę gryczaną, fasolę, orzechy, groch, szpinak, banany, żółty ser, gorzką czekoladę);
- wapnia, który wpływa na uwalnianie się neuroprzekazników i produkcję żeńskich hormonów, buduje odporność na stres (warto sięgać po: nabiał, sardynki, soję, brokuły, fasolę – przyswajanie wapnia zmniejsza nadmiar nabiału, alkoholu i kofeiny);
- cynku, który wpływa na czynności mózgu, znajduje się w każdej komórce organizmu i wzmacnia system nerwowy (warto sięgać po: owoce morza, chude mięso, drób, podroby, fasolę, groch, pieczywo pszenne pełnoziarniste);
- aminokwasu-tryptofan, który uczestniczy w produkcji neuroprzekazników, takich jak serotonina i melatonina wpływających na nastrój i sen (warto sięgać po: ryby morskie, nasiona dyni i słonecznika, jajka, awokado, banany, chude mięso, mleko).

Holistyczne podejście do człowieka

Doktor nauk medycznych Gabor Mate, powołując się na liczne badania naukowe, wyjaśnia szczegółowo, jak *stres i emocje* wpływają na występowanie chorób, takich jak zapalenie stawów, nowotwory, cukrzyca, choroby serca, zespół jelita drażliwego czy stwardnienie rozsiane. Powołując się na znaczenie pojęcia holizmu, warto przytoczyć zdania zawarte w publikacji Oriny Krajewskiej „Holistyczne ścieżki zdrowia. Bądź”: „(...) zdrowie to równowaga na poziomie ciała, ducha i umysłu, a praca nad nim powinna obejmować każdy z tych aspektów. Ujęcie holistyczne bierze pod uwagę całą osobę. U jego podstaw leży założenie, że sfery: psychiczna, fizyczna, emocjonalna, społeczna i duchowa są ze sobą nierozzerwalnie związane i bezpośrednio na siebie oddziałują. Takie spojrzenie na zdrowie traktuje człowieka jako integralną całość, a nie skupia się jedynie na wycinku wymagającym szczególnej uwagi. (...) Niezwykle ważne (...), aby pamiętać o dbaniu o każdy filar zdrowego stylu życia, ponieważ wszystkie one są podstawą budowania zdrowia (...)”.

Warto pamiętać, że:

- nawet umiarkowane picie alkoholu (do dwóch porcji standardowych dziennie=20 g czystego alkoholu) stwarza ryzyko zachorowania na raka piersi,
 - picie alkoholu z jednoczesnym paleniem tytoniu wielokrotnie zwiększa ryzyko raka jamy ustnej, przełyku i gardła,
 - biorąc udział w badaniach przesiewowych, ograniczasz ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (zalecenie dotyczy kobiet i mężczyzn), raka piersi.
- Zgodnie z danymi GUS w 2021 roku spożycie 100% alkoholu na 1 osobę wyniosło 9,7 litra. Opierając się na badaniach naukowych, założyć można, że Polacy będący w grupie konsumentów napojów alkoholowych, stanowią jednocześnie grupę podwyższonego ryzyka chorób nowotworowych.

Bibliografia

- Anderson B.O., Berduzuli N., Ilbawi A. i in. (2023), „Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption”, *The Lancet* Vol. 8 January.
- Portal Onkologiczny www.zwrotniakrakow.pl (dostęp 12.11.2023).
- Materiały z Forum na Rzecz Pacjenta Onkologicznego w Krakowie, (4-5 lutego 2023 roku, Centrum Kongresowe ICE Kraków), program: <http://unicorn.org.pl/aktualnosci/krakow-7-forum-na-rzecz-pacjenta-onkologicznego/>
- Mate G., „Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu”, Wydawnictwo Czarna Owca, 2022.
- GBD 2016 Alcohol Collaborators (2018), „Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016”, *Lancet*.
- Europejski Kodeks Walki z Rakiem http://12sposobownazdrowie.pl/12_sposobow.pdf
- Krajowy Rejestr Nowotworów (<http://onkologia.org.pl/alkohol/>).
- Nowotwory złośliwe w Polsce 2022 (<https://onkologia.org.pl/raporty/>).
- Kilian C. i in. (2021), „Modelling the impact of increased alcohol taxation on alcohol-attributable cancers in the WHO European Region”, *The Lancet Regional Health – Europe*.
- Narodowa Strategia Onkologiczna (dostęp 16.11.2021 <https://www.gov.pl/web/zdrowie/narodowa-strategia-onkologiczna>).
- Ogólnopolski Program Oceny Zachorowania na Raka (dostęp 15.11.2023 <https://badamygeny.pl/ocena-ryzyka-raka>).
- Rumgay H. i in. (2021), „Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study”, *Lancet Oncology*; 22: 1071–80.
- WHO – Alcohol and Cancer (dostęp 15.11.2023: <https://www.who.int/europe/home/search?indexCatalogue=eurosearchindex&searchQuery=alcohol%20and%20cancer&wordsMode=AnyWord>).
- Yin C. i in. (2015), „Light to moderate intake of alcohol, drinking patterns, and risk of cancer: results from two prospective US cohort studies”, *BMJ*.
- Ulotka „Alkohol a nowotwory” KCPU (dostęp 15.11.2023) <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/10/ALKOHOL-A-NOWOTWORY.pdf>