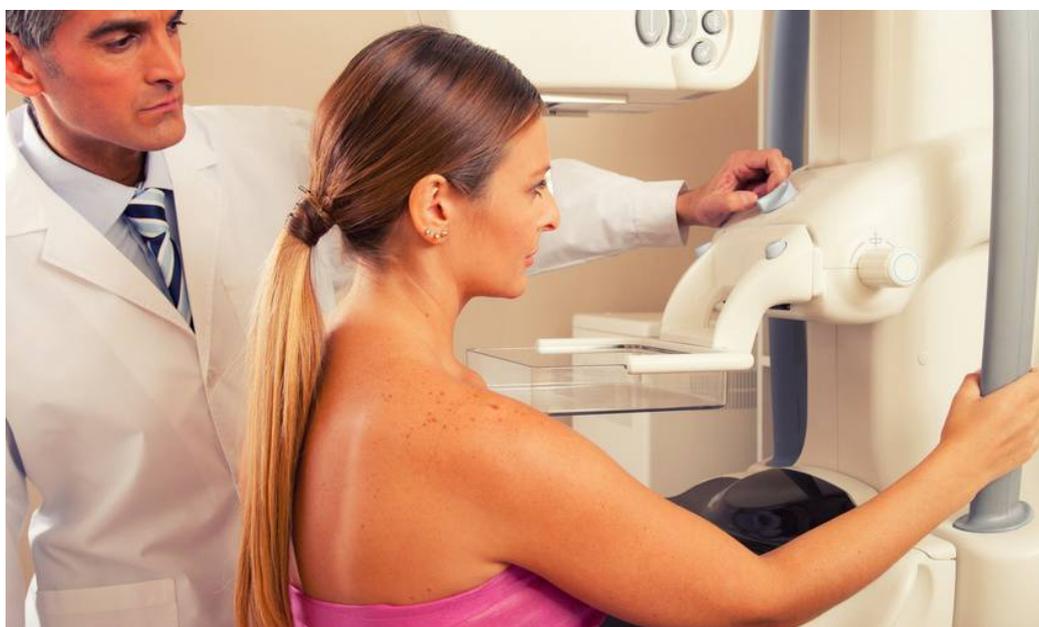


## Un nuevo estudio confirma que el alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama

La relación nociva entre alcohol y cáncer no es nueva. Ahora, un trabajo europeo, en el que han participado cinco centros españoles y más de 300.000 mujeres voluntarias, corrobora que beber alcohol incrementa las probabilidades de sufrir un tumor mamario.

SINC

19/10/2015 08:38 CEST



Los resultados confirman las evidencias previas sobre la relación entre el alcohol y el tumor mamario. De todas las mujeres analizadas, 11.576 fueron diagnosticadas de un cáncer de mama a lo largo de los once años de seguimiento / Fotolia

Gracias a la colaboración altruista de 334.850 mujeres entre 35 y 70 años de diez países europeos, un grupo internacional de investigadores ha corroborado, una vez más, que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer un cáncer de mama.

El trabajo, en el que participan cinco centros españoles (Asturias, Granada, Murcia, Navarra y San Sebastián), forma parte del estudio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), financiado por la Unión Europea y coordinado por la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer.

Los resultados confirman las [evidencias previas](#) sobre la relación entre el alcohol y el tumor mamario. De todas las mujeres analizadas, 11.576 fueron diagnosticadas de un cáncer de mama a lo largo de los once años de seguimiento.

---

**El riesgo medio de ser diagnosticadas se incrementa un 4% por cada aumento de consumo de alcohol de 10 g/día**

Según explica a Sinc M<sup>a</sup> Dolores Chirlaque, una de las científicas españolas que forman parte del equipo EPIC, “el riesgo medio que tiene las mujeres de ser diagnosticadas se incrementa un 4% por cada aumento de consumo de alcohol de 10 g/día. Es decir, consumiendo un vaso de vino o una cerveza al día o menos, el riesgo tendría un valor de 1, pero si incrementamos a dos vasos de vino o dos cervezas diarias, el riesgo aumentaría un 4%”.

Las cifras crecen con cada aumento del consumo. “Tomando como referencia de 0 a 5 gramos al día, el incremento hasta los 15 g/día se relaciona con un riesgo un 5,9% mayor de cáncer de mama”, agrega esta profesora de la Universidad de Murcia.

### **El tiempo de consumo también es relevante**

---

**A mayor periodo de consumo, mayor riesgo, sobre todo si se inició antes del primer embarazo**

Este peligro también está determinado por los años de exposición al consumo de alcohol, de manera que, a mayor periodo de consumo, mayor riesgo, sobre todo si se inició antes del primer embarazo.

“El consumo de alcohol es un factor de riesgo de cáncer de mama modificable, de forma que las mujeres deben ser prevenidas y aconsejadas sobre la posibilidad de controlar este factor”, afirma la investigadora.

Según concluyen los autores del trabajo, como estos efectos se observaron tanto en tumores con receptores hormonales positivos como negativos, “todo apunta a vías no hormonales que deben investigarse más a fondo”.

## Consejos para reducir los factores de riesgo

El Código Europeo contra el Cáncer establece [doce consejos](#) para reducir de forma individual el riesgo de cáncer. Uno de ellos es: “Si consumes alcohol de cualquier tipo, limita tu consumo. No beber alcohol es bueno para la prevención del cáncer”.

Según el texto, “hay una fuerte evidencia de que las personas pueden reducir su riesgo de padecer cáncer mediante la adopción de hábitos alimentarios y de actividad saludables. En Europa, las personas que siguen un estilo de vida saludable poseen un riesgo un 18% menor de cáncer que aquellas cuya forma de vida y peso corporal no se ajustan a las recomendaciones”.

Esta reducción del riesgo se estima para un estilo de vida saludable que incluye peso corporal normal (índice de masa corporal entre 18,5 y 24,9 kg/m<sup>2</sup>); actividad física moderada durante al menos 30 minutos al día; lactancia (para las mujeres); comida basada principalmente en alimentos de origen vegetal, y limitación en el consumo de bebidas alcohólicas.

### Referencia bibliográfica:

Elio Riboli et al.: ‘Alcohol intake and breast cancer in the European prospective investigation into cancer and nutrition’. *Int. J. Cancer*. 137, 1921–1930 (2015)

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CÁNCER | MAMA | ALCOHOL | EMBARAZO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)