

## Cum poți reduce riscul?

Alege alternative sănătoase – apă, ceaiuri, sucuri naturale;  
Informează-te și comunică-le și celor din jurul tău;  
Caută sprijin – există grupuri și specialiști care te pot ajuta;  
Fă alegeri conștiente – fiecare pahar în minus contează!



**Reducerea consumului sau renunțarea la alcool scade riscul de cancer și îmbunătățește sănătatea generală!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



**CAMPANIA  
NAȚIONALĂ  
PREVENȚIA  
CONSUMULUI  
DE ALCOOL**

**Mai-Iunie  
2026**

[insp.gov.ro](https://insp.gov.ro)



**MINISTERUL  
SĂNĂȚĂII**



**Consumul de alcool  
crește riscul pentru  
7 tipuri de cancer.**

Material destinat populației generale

## Știați că alcoolul poate cauza cancer?

Consumul de alcool este un factor de risc confirmat pentru următoarele tipuri de cancer:

- Sâni la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavitate bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

## Cum afectează alcoolul organismul?

Există 4 mecanisme prin care alcoolul provoacă cancer:

- **Acetaldehida** – o substanță toxică și cancerigenă, rezultată din descompunerea alcoolului deteriorează ADN-ul și împiedică celulele să repare aceste leziuni;
- **Modificări hormonale** – alcoolul poate modifica nivelul de estrogen (crește riscul de cancer de sân la femei) sau insulină;
- **Stresul oxidativ** – indus de către alcool deteriorează ADN-ul și afectează repararea acestuia, favorizează mutațiile celulare;
- **Deficitul de folat și metilarea ADN-ului** – determinat de alcoolul în sine și un stil de viață nesănătos legat de consumul de alcool. Deficitul de folat este asociat cu cancerul colorectal.

**NU există un nivel sigur de consum de alcool pentru riscul de cancer!**

## Consumul de alcool – Între mit și adevăr

**MIT**

*„Un pahar pe zi este sănătos.”*

### ADEVĂR

- Chiar și cantități mici de alcool cresc riscul de cancer;
- Un studiu global condus de Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului (IARC) a arătat că în 2020, peste 740.000 de cazuri noi de cancer au fost asociate consumului de alcool. Studiul indică faptul că nu există o cantitate sigură în ceea ce privește consumul de alcool.

**MIT**

*„Numai băuturile tari sunt periculoase.”*

### ADEVĂR

- Toate tipurile de alcool (bere, vin, lichior) pot cauza cancer, principalul compus cancerigen fiind etanolul;
- Alți compuși conținuți în băuturile alcoolice care afectează sănătatea: acetaldehida (un metabolit al alcoolului), metanolul, carbamatul de etil, metalele grele (inclusiv cuprul, fierul, manganul, nichelul, staniolul și zincul), care pot fi prezente în băuturile alcoolice produse în comerț, precum și în cele produse în mod informal sau ilegal;
- Consumul de alcool este legat cauzal de peste 200 de afecțiuni ale sănătății, inclusiv boli infecțioase, neoplasme maligne, tulburări mentale și comportamentale, tulburări neurologice, boli cardiovasculare, boli gastrointestinale și accidente.

**MIT**

*„Dacă fac sport, pot să beau alcool fără griji.”*

### ADEVĂR

- Deși activitatea fizică are multiple beneficii pentru sănătate, aceasta nu compensează riscurile asociate consumului de alcool;
- Consumul de alcool este asociat cu un risc crescut de apariție a mai multor tipuri de cancer, indiferent de nivelul de activitate fizică.