****

**Алкоголь и онкология: риски выше!**

Может ли чрезмерное употребление алкоголя спровоцировать развитие онкозаболевания? Каков механизм воздействия спиртного на разные органы и системы? Приходится ли развенчивать мифы о «безопасности» высоких градусов для возникновения рака? Ответы на эти и другие актуальные вопросы дала главный внештатный онколог регионального минздрава, заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической работе Приморского краевого онкологического диспансера Эльвира Токарева.

**- Эльвира Олеговна, сегодня мы обсудим влияние алкоголя на развитие онкологических заболеваний. Начнём с самого главного: как именно алкоголь повышает риск рака?**

- Алкоголь является доказанным канцерогеном – он повреждает ДНК клеток, способствует хроническому воспалению и нарушает процессы детоксикации в организме. При метаболизме этанола образуется ацетальдегид – токсичное вещество, которое провоцирует мутации. Особенно высоки риски для органов, непосредственно контактирующих с алкоголем: ротоглотки, пищевода, желудка, печени, а также молочных желёз у женщин.

**- Существует ли «безопасная» доза алкоголя, или лучше отказаться от него полностью?**

- По данным ВОЗ, безопасной дозы не существует – даже небольшие порции увеличивают риски. Например, употребление 10 г чистого спирта в день (примерно бокал вина) повышает вероятность рака молочной железы на 5–7%. Однако степень риска зависит от стажа употребления, генетики и сопутствующих факторов, таких как курение. Лучший выбор – исключить алкоголь.

**- Правда ли, что красное вино полезно для сердца и «нейтрализует» опасность?**

- Это распространённый миф. Антиоксиданты в красном вине не компенсируют канцерогенное действие этанола. Кардиопротекторный эффект крайне спорен и проявляется лишь при очень умеренном употреблении, а риски онкологии остаются. Гораздо полезнее для сердца спорт и средиземноморская диета без алкоголя.

**- Как алкоголь взаимодействует с другими факторами риска, например, курением?**

- Здесь возникает синергический эффект – риски умножаются. Например, у курящих и пьющих людей вероятность рака ротоглотки и пищевода выше в 30–50 раз по сравнению с теми, кто не имеет этих привычек. Алкоголь усиливает проникновение канцерогенов табака в клетки, что ускоряет злокачественные изменения.

**- Многие считают, что если пить "качественный" алкоголь и не злоупотреблять, то вреда не будет. Так ли это?**

- Опасное заблуждение! Любой алкоголь, даже самый дорогой и "чистый", содержит этанол, который в организме превращается в токсичный ацетальдегид. Качество напитка не отменяет его канцерогенных свойств. Да, крепкие суррогаты вреднее, но даже умеренное потребление хорошего вина или коньяка повышает риски онкологии. Важно понимать: безопасной дозы нет.