

ATRASE SEU RELÓGIO BIOLÓGICO - Parte 6

O Hábito de Fumar

Fumar é aparentemente o hábito mais perigoso que podemos ter. Nenhuma outra coisa que escolhemos fazer em nossas vidas nos é tão perigoso. O hábito de fumar mata uma pessoa em cada quatro e provoca deficiências em muitos outros. De maneira geral, fumar reduz a expectativa de vida em oito anos.

O tabaco começou a crescer nas Américas por volta de 6.000 a.C. e acredita-se que os habitantes do continente começaram a dar suas baforadas e mascar as folhas da planta no ano 1 a.C. A primeira prova documental de que os nativos realmente fumavam é um pote de cerâmica, datado como anterior ao século XI A.C., e que mostra um maia fumando um monte de folhas de tabaco enroladas e presas por uma cordinha. O fumo era usado também com fins medicinais e durante rituais religiosos. O homem branco só foi conhecer o fumo quando Cristóvão Colombo aportou no Novo Mundo, em 1492. O navegador ficou intrigado ao ver os índios mascando e fumando as folhas secas de certa “planta aromática”. Os nativos a chamavam de tobaga, termo que deu origem à palavra “tabaco”. Colombo levou algumas folhas na viagem de volta à Europa, mas não fez muito sucesso com a novidade. O uso da planta se alastrou somente a partir do século XVI, quando aventureiros e diplomatas como o francês Jean Nicot (que acabou batizando a nicotina) começaram a popularizá-lo. Os charutos apareceram no século XIX e os cigarros, que eram produzidos de forma bem rudimentar e à mão, passaram a ser fabricados em série em 1883, com a invenção da máquina de enrolar criada pelo norte-americano James Bonsack.

O tabagismo é uma toxicomania caracterizada pela dependência física e psicológica do consumo de nicotina, substância presente no tabaco. Segundo o Ministério da Saúde brasileiro, os cigarros contêm cerca de 4.720 substâncias tóxicas, sendo uma delas, a nicotina, responsável pela dependência. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde^[1], o tabagismo é o responsável por cerca de 30% das mortes por câncer, 90% das mortes por câncer do pulmão, 25% das mortes por doença coronariana, 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica e 25% das mortes por derrame cerebral. Ainda de acordo com a OPAS não existem níveis seguros de consumo do tabaco. A comum justificativa de “eu fumo muito pouco”, portanto não é válida. É claro que os males são proporcionais à quantidade, mas o fato de fumar pouco não deixa de ser prejudicial.

As doenças ocasionadas pelo consumo de tabaco matam 3 milhões de pessoas no mundo anualmente, com uma projeção estimada de óbitos em torno de 10 milhões até o ano 2020 - das quais 7 milhões ocorrerão nos países em desenvolvimento. Vale dizer que o tabagismo, hoje, mata mais que a soma das mortes por AIDS, cocaína, heroína, álcool, suicídios e acidentes de trânsito.

Mulheres que fumam experimentam maiores riscos do que os homens. Assim como câncer e doenças do coração, elas têm menores chances de terem filhos e estão mais predispostas a terem bebês anormais. Os filhos de mães que fumam são menores, aprendem mais devagar e estão mais predispostos a sofrerem de infecções pulmonares. Eles próprios também estão mais predispostos a fumar.

Estudo publicado no "Archives of Internal Medicine" afirma que os adultos na meia idade fumantes apresentam piores resultados em testes de memória e raciocínio dedutivo que indivíduos que não têm esse hábito. O estudo foi realizado por pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde e Investigação Médica em Villejuif, na França com cinco mil britânicos, de 35 anos a 55 anos, durante 17 anos, e mostrou que o tabagismo está relacionado com déficit de memória.

Nada é mais irritante a um não fumante do que fumar passivamente. Isto é, quando outras pessoas são forçadas a respirar a fumaça do cigarro de outros dentro do ônibus, escritório ou local de trabalho. Sabe-se hoje que fumar passivamente danifica a saúde de não fumantes – especialmente se eles respiram com regularidade a fumaça de cigarros de outras pessoas. Cerca de 40 países ao redor do mundo proibiram o hábito de fumar no local de trabalho. Outros estão se preparando para fazer o mesmo.

A boa nova é que parar de fumar em qualquer idade aumenta a expectativa de vida. Quantas pessoas que você conhece fumam? Você e seus amigos estão por dentro dos perigos à saúde mais tarde na vida? Se você ainda é fumante procure seu médico que poderá orientá-lo e ajudá-lo nessa tarefa de abandonar este hábito. Hoje existem medicamentos que geralmente conseguem um excelente resultado, porém, antes de tudo, vem a sua vontade. Ninguém para de fumar porque o médico recomendou, mas sim, quando decide que é a hora de parar. O problema é que muitos só tomam esta decisão depois de um infarto ou ter um câncer diagnosticado.

Pense nisso e faça o que puder para passar a mensagem adiante: **Fumar mata.**

Dr. Paulo Roberto Vicente de Carvalho
paulocarvalho@cardiol.br
www.drpaulocarvalho.site.med.br