

03/05/2011 10h41 - Atualizado em 03/05/2011 15h29

Só 5% dos que tentam parar de fumar sozinhos conseguem após 1 ano

Mulheres têm mais dificuldade e perdem 14 anos de vida pelo cigarro.

Bem Estar desta 3ª convidou cardiologistas Roberto Kalil e Jaqueline Issa.

Do G1, em São Paulo

imprimir



Largar o cigarro não é tarefa fácil, e apenas 5% das pessoas que tentam abandonar o vício sozinhos realmente conseguem depois de um ano. As mulheres têm ainda mais dificuldade, e perdem em média 14 anos de vida por conta desse hábito.

O medo de engordar as impede de largar o cigarro, que no sexo feminino acaba desencadeando muitas vezes doenças como câncer de mama ou pulmão, infertilidade, infarto, AVC, mais cólicas pré-menstruais, menopausa precoce e osteoporose.

De todos os indivíduos que fumam – a maioria para aliviar a tensão e a ansiedade –, metade morre em decorrência do vício. Para falar sobre os malefícios do fumo para a saúde e o coração, o Bem Estar desta terça-feira (3) convidou os cardiologistas **Roberto Kalil**, que também é consultor do programa, e Jaqueline Issa, do Instituto do Coração (Incor). Segundo ela, 50% do tabagismo está relacionado ao histórico familiar.

Um teste mostrou como o cigarro estraga os pulmões mesmo dos adolescentes. A fumaça e a nicotina vão até os pulmões, a corrente sanguínea e os neurônios. Receptores cerebrais disparam impulsos elétricos para a produção de dopamina, um neurotransmissor que dá a sensação de prazer por todo o corpo. A nicotina leva apenas 7 segundos para chegar ao cérebro, contra 11 da cocaína.

saiba mais

[Calcule o quanto você gasta com cigarro](#)

Um dos vilões para o coração é o monóxido de carbono, que danifica a parede dos vasos sanguíneos, aumenta a frequência cardíaca, dificulta a absorção de oxigênio e obriga um maior trabalho cardiovascular.

O cigarro também causa inflamação em todas as vias aéreas e prejudica os movimentos dos cílios que limpam o aparelho respiratório, facilitando problemas alérgicos como rinite e sinusite. Na pele, ele destrói a matriz de colágeno, que dá sustentação, e provoca manchas e rugas. Pode, ainda, engrossar a voz nas mulheres. E, com o tempo, há o "efeito tolerância", que leva o fumante a precisar cada vez mais dessas substâncias nocivas para ter o mesmo resultado.

O aumento de peso pode realmente ocorrer: em média 4 kg, podendo alcançar 10 kg se a pessoa tentar sozinha ou ser menor se houver acompanhamento médico. Isso acontece porque a nicotina tira a fome e prejudica o paladar, especialmente para doces, o que faz comer menos.



A boa notícia é que o número de fumantes no Brasil está caindo: de 16% em 2006 para 15% no ano passado, com maior sucesso entre os homens. E os benefícios de quem para são imediatos:

- Após 20 minutos, a pressão arterial e a pulsação voltam ao normal
- Após 2 horas, já não há nicotina no sangue
- Após 2 dias, o olfato e o paladar melhoram
- Após 3 semanas, a circulação e a respiração ficam mais fáceis
- Em 2 anos, o risco de infarto e AVC cai pela metade, igualando-se ao de quem nunca fumou
- Em 10 anos, o perigo de câncer de pulmão

se reduz 80% e, em duas décadas, é igual ao de quem nunca foi fumante

O Ministério da Saúde tem um telefone para ajudar quem quer deixar o cigarro: 0800 61 1997. Nele, é possível encontrar dicas simples, como avisar os parentes que você pretende largar o vício, tirar todos os maços de casa e ocupar a boca com alimentos com cravo e canela.

Além de muita força de vontade, é recomendado procurar um médico ou um grupo de ajuda. A terapia combinada com medicamentos é o tratamento com melhor desempenho. E, quanto mais jovem alguém decidir parar, mais fácil será o processo.

No teste abaixo, você deve somar os pontos da sua idade, colesterol total, HDL (colesterol bom), pressão arterial, diabetes e fumo. O número final corresponde ao seu percentual de risco de problema cardíaco em um prazo de 10 anos.

Teste de risco cardíaco Framingham

PASSO 1

Idade	Homens	Mulheres
30-34	-1	-9
35-39	0	4
40-44	1	0
45-49	2	3
50-54	3	6
55-59	4	7
60-64	5	8
65-69	6	8
70-74	7	8

PASSO 2

Colesterol total (mg/dL)	Homens	Mulheres
<160	-3	-2
160-199	0	0
200-239	1	1
240-279	2	1
≥280	3	3

PASSO 3

HDL (mg/dL)	Homens	Mulheres
< 35	2	2
35-41	1	2
45-49	0	1
50-59	0	0
≥ 60	-1	-3

PASSO 4

Quando os valores da PAS e PAD discordarem, usar o mais alto

Pressão arterial sistólica (mmHg)	Pressão arterial diastólica (mmHg)	Homens	Mulheres
< 120	<80	0	-3
120-129	80-84	0	0
130-139	85-89	1	0
140-159	90-95	2	2
≥ 160	≥ 100	3	3

PASSO 5 E 6

Diabetes	Homens	Mulheres
Sim	2	4
Não	0	0
Fumo		
Sim	2	2
Não	0	0

PASSO 7

Idade + CT + HDL + pressão + diabetes + fumo = **total de pontos**

PASSO 8 - VEJA O RISCO ABSOLUTO (Em %)

Homens		Mulheres	
Pontos	Risco de DAC em 10 Anos	Pontos	Risco de DAC em 10 anos
<-1	2	≤2	1
0	3	-1	2
1	3	0	2
2	4	1	2
3	5	2	3
4	7	3	3
5	8	4	4
6	10	5	4
7	13	6	5
8	16	7	6
9	20	8	7
10	25	9	8
11	31	10	10
12	37	11	11
13	45	12	13
≥ 14	53	13	15
		14	18
		15	20
		16	24
		17	≥ 27