

Saúde

10 Razões Para Você (Enfim!) Deixar de Fumar

A fumaça não detona apenas seu pulmão, mas seus planos de vida. Dá só uma olhada...

POR THAIS FERREIRA ILUSTRAÇÃO ALEXANDRE JUBRAN

VERÃO CHEGANDO, MAIS HAPPY HOURS, MAIS BOTECOS, MAIS CERVEJAS E MAIS... CIGARROS – e, aí, até os fumantes “sociais” liberam com tudo as baforadas. Não é segredo para ninguém que, cedo ou tarde, o vício manda a conta. E o preço costuma ser bem alto. A Organização Mundial da Saúde (OMS) já deu o alerta: o tabaco exterminará 1 bilhão de pessoas só no século 21. Além dos óbvios malefícios que o cigarro causa à saúde, o hábito ainda é capaz de boicotar outras áreas da sua vida: virilidade, investimentos, responsabilidade ambiental, carreira e até a convivência com seu animal de estimação. Bote fim à autossabotagem. É hora de você virar de vez a essa mesa!

Razão 1**Deixar de ser enganado**

Não permita que sua inteligência vire cinzas. A indústria tabagista está munida para encarar as leis que encurralam o fumante país afora – São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Paraíba, Rondônia, Roraima e Amazonas já têm políticas para ambientes 100% livres de cigarro (sem fumódromos), além de o país registrar mais de 20 leis municipais. No contra-ataque, os fabricantes dobraram o número de marcas com aditivos e essências, como menta, cereja e cravo, nos últimos três anos, segundo a Anvisa. “A ideia é diminuir a irritação ao inalar a fumaça do tabaco com uma experiência sensorial agradável. Mas os aditivos, a exemplo de açúcares, quando queimados produzem novos derivados potencialmente cancerígenos além daqueles já reconhecidos pelas autoridades”, ressalta Gustavo Faibischew Prado, pneumologista do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo. Mais: os simuladores eletrônicos chamados e-cigarros foram vetados no Brasil depois de a FDA, agência reguladora norte-americana, confirmar que as baforadas liberadas pelos fãs do brinquedo não eram só vapor d’água, mas carregadas de químicos, como nicotina.

Razão 2**Deixar de ser enganado (de novo!)**

Acredite, seu maço é uma caixa de surpresas. Entre as 6 mil substâncias tóxicas, cada fabricante faz a própria alquimia. O Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos descobriu que o teor de nicotina é turbinado em países com políticas frouxas de controle do fumo. Até amônia entra no pacote para potencializar a absorção das substâncias. De acordo com pesquisa da Universidade de Lausanne, na Suíça, os maiores players da indústria do tabaco incluíram nas fórmulas drogas emagrecedoras e inibidoras de apetite, como anfetaminas, entre os anos 1949 e 1999. Para defender a saúde de seus 25 milhões de fumantes (dados do Instituto Nacional do Câncer), o Brasil terá em dois anos o primeiro laboratório da América Latina para análise química de cigarros – há apenas cinco centros públicos desses no mundo.

Razão 3**Fazer seu pé de meia, na boa!**

Não é preciso ser matemático para saber que a equação do fumante é negativa: um maço por dia gera, em média, baixa de R\$ 136 ao mês. Parece pouco, mas para incentivar sua veia investidora, Samy Dana, Ph.D. em finanças da Escola de Economia de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas, calcula suas possibilidades de lucro em uma década. “Aplicando R\$ 136 todo mês na poupança, de baixo risco e juros a 0,5% ao mês, em dez anos o rendimento será de R\$ 22.432. Já a aplicação em títulos privados de renda fixa, de alto risco e juros de 1% ao mês, chegará a R\$ 31.488 no mesmo período”, afirma. Para quem compra dois maços todo santo dia, o último modelo de aplicação renderá R\$ 62.975! Porém, fumar não é prejudicial só ao seu bolso. O Banco Mundial estima que o tabagismo gere perda de 200 bilhões de dólares ao ano no mundo, resultado da soma de tratamentos médicos, aposentadorias e mortes precoces.

Razão 4**Chamar uma causa ambiental de sua**

Já estava na hora de você aderir ao ativismo e usar seu Facebook e Twitter para campanhas sociais. E agora você já tem uma: o antifumo. “Quem consome um maço diariamente sacrifica uma árvore a cada 15 dias”, afirma o pneumologista Oliver Nascimento, professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Na produção dos cigarros, a lenha é usada nas estufas para a secagem das folhas de tabaco. Não é só. Estudo da Unifesp constatou que um ambiente de mil metros quadrados, com 25 pessoas fumando um cigarro por hora cada, chega a concentrar 100 ppm (100 partes por milhão) de monóxido de carbono, quando a concentração máxima recomendada desse poluente pelos especialistas de saúde é de 30 ppm.

Razão 5**Salvar seu animal de estimação**

O bem-estar do seu compa literalmente, em suas mão que vivem sob as baforada; também são fumantes pas: domésticos estão no grupc rinites, estragos no sistem inclusive, diagnósticos de c companhia com quem mo mas sua mulher, saiba que responsável pela alta expo que favorece crises de depi Pesquisa divulgada no *Brit Psychiatry* indicou que a aç da nicotina sobre os recept

modifi
neurot
dopam
mediac
do hun
a cham
lateral’
fuman/
mundc



* Pesquisa realizada com 545 leitores no site da MH entre os dias 30 de Agosto e 17 de Setembro

Razão 6**Levar a melhor na**

Seu currículo é invejável, o empregador não use o c: “fumante” explicitamente seleção de trabalho (essa i discriminatória, contra a pode cair fora do processc Entre presidentes e direto 83% têm alguma restriçã dependentes de cigarro, d pesquisa da Catho Online recrutamento, em São Pa simples: o fumante perde minutos por dia em produ Considerando as horas út trabalho, a soma chega a 2 só para as tragadas. “Do p convivência social, o depe considerado um politicar De longe, isso é uma desv competitiva no ambiente afirma Claudia Matarazzi comportamento, de São F

Saúde

10 Razões Para Você (Enfim!) Deixar de Fumar

Razão 7**Poder mentir sua idade**

Difícil é conseguir essa proeza com cigarro entre os dedos. "Derivados do tabaco provocam, além de tártaro e mau hálito, alterações inflamatórias crônicas na mucosa e na interface do dente e gengiva, que levam à destruição dos ligamentos periodontais e até mesmo à perda dentária", explica Renata Prado, mestre pela Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo. Além de banguela, você pode ainda ficar careca. Segundo a dermatologista Luciane Scattone, da capital paulista, "como o cigarro atrapalha a circulação sanguínea do corpo todo, também prejudica a microcirculação da raiz do cabelo, que tende à queda e calvície". Para piorar, essa vasoconstrição, isto é, vasos apertados que dificultam o caminho do sangue, faz com que o oxigênio mal chegue à pele, e as rugas deem logo as caras. Se cogitar reparar os estragos com plástica, a cicatrização pode não ser das melhores.

Razão 8**Não detonar seu prato**

A chaminé do seu cigarro provoca uma ligeira elevação no metabolismo, e a nicotina e suas companheiras sacaneiam a absorção de nutrientes do seu prato. Nessa, você perde vitaminas C, E e do complexo B, além do betacaroteno, todos de ação antioxidante. O cádmio do tabaco diminui a biodisponibilidade de selênio e zinco, que também combatem radicais livres. Nos exames médicos, mais bomba: "O cigarro estimula o aumento de ácidos graxos livres que agem no fígado, aumentando o mau colesterol (LDL) e os triglicérides, além de diminuírem o bom colesterol (HDL). Esse efeito é determinante para o risco de doenças cardiovasculares dos fumantes", diz Maria Edna de Melo, endocrinologista e membro da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso).

Razão 9**Garantir fôlego na cama e academia**

Sexo insaciável e treino matador não são totalmente compatíveis com quem vive grudado a um cinzeiro. Pense só, o aproveitamento da respiração é um dilema, e esse é o primeiro quesito para um rendimento bacana nos exercícios – nos atletas fumantes, a queda chega a 30%. A diretora do Programa Ambulatorial Antitabagismo do Instituto do Coração (Incor), Jaqueline Scholz Issa, explica que a dificuldade em respirar é por causa da carboxi-hemoglobina, que é a ligação do monóxido de carbono do cigarro com a hemoglobina dos glóbulos vermelhos. "Essa ligação diminui a capacidade do transporte de oxigênio no sangue, o que torna a respiração complicada." O mesmo baque rola na cama. Sem fôlego e – não raro – sem ereção, devido ao sangue que não circula pelas artérias endurecidas e vasos apertados, o fumante se vê obrigado a negar fogo à parceira.

Razão 10**Blindar-se contra mais de 10 cânceres**

Escape de estatísticas com Americana de Câncer, que cada cinco homens falecidos menos um está no grupo de câncer costuma ser o algoz dependentes, e quase nenhum de fora. Boca, laringe, fígado, pulmão, estômago, bexiga, pâncreas, fígado, cólon e reto. Recentemente, os homens se voltaram para uma pesquisa *Chemical Research in Toxicology* que substâncias do tabaco danos no DNA associados minutos – e não anos – aos pulmões. "Um único cigarro pode se associar ao desenvolvimento de câncer. Ou seja, uma célula 'irritada' pode ser levada a se multiplicar de forma descontrolada, que é a causa biológica das células cancerígenas", diz Artur Timerman, infectologista do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. De tudo que foi dito, só não negar que caras como você precisam parar por muito tempo.

A OMS deu o alerta: no século 21, o tabaco será responsável por mais de 1 bilhão de mortes.

APAGUE O FOGO AGORA E...

... EM 20 MINUTOS A PRESSÃO SANGUÍNEA E A PULSAÇÃO VOLTAM PARA O PADRÃO

... **em 2 horas** Não haverá mais nicotina no seu sangue

... **em 8 horas** O nível de oxigênio na corrente sanguínea se normalizará

... **em até 24 horas** Os pulmões já funcionarão melhor e a taxa de monóxido de carbono no sangue voltará ao padrão

... **em 2 dias** O olfato e o paladar demonstrarão as primeiras mudanças

... **em 3 semanas** A respiração será mais tranquila e o sangue circulará melhor pelas veias e artérias

... **em 1 ano** O risco de morte por infarto do miocárdio estará reduzido à metade

... **em 5 a 10 anos** A chance de ser diagnosticado com doença cardiovascular é reduzida à metade

