

Nutrição

CST/Direh/Fiocruz



Número 12 - Junho de 2011

Breve Histórico:

O consumo de tabaco observa-se há vários séculos, através do mastigar das folhas, do fumo do cachimbo ou da inalação, mas o cigarro surge somente no fim do século XIX. Pelo seu custo e pela facilidade no manuseamento foi produzido em massa e contribuiu para uma rápida expansão do consumo de tabaco a nível mundial.



Atenção!

O monóxido de carbono (CO), presente na fumaça do cigarro, não permite que a qualidade adequada de oxigênio alcance os tecidos dos órgãos de seu corpo. Este composto priva o coração do oxigênio necessário ao seu funcionamento, levando ao infarto do miocárdio.



O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a principal causa evitável de morte. O ato de fumar envolve várias associações de comportamento ligadas aos hábitos individuais e sociais:

- tomar café e logo em seguida ascender um cigarro;
- fumar e ingerir bebida alcoólicas;
- fumar e assistir televisão;

• fumar e falar ao telefone;

O tabaco mata até a metade de seus usuários, sendo considerada pela OMS como "uma das maiores ameaças à saúde pública que o mundo já enfrentou".

Segundo estimativa da OMS, mais de 6 milhões de pessoas morrem por ano devido a doenças causadas diretamente pelos derivados do tabaco.

O cigarro envolve três tipos de dependências: a física, a psicológica e a comportamental. A forma mais comum de dependência psicológica é o uso do cigarro para lidar com situações de estresse. Algumas pessoas usam como forma de lidar com a solidão; quando estão trabalhando, pois acreditam que estimula a serem criativos ou mesmo quando estão se divertindo.

Tabagismo Passivo

É a inalação de fumaça de derivados do tabaco (cigarro, cachimbo, charuto, fumo de rolo, cigarro de bali, etc.) por não fumantes que convivem com fumantes em ambientes fechados.

Efeitos do tabagismo passivo:

Imediato: irritação nos olhos, na garganta e no nariz, tosse, dor de cabeça, náusea, problemas respiratórios, aumento de alergias.

A longo prazo: problema pulmonares, aumento da pressão arterial, risco 30% maior de desenvolver câncer de pulmão e 24% maior de sofrer infarto do que os não-fumantes que não se expõem à fumaça do tabaco.

Alimentação: O que muda após parar de fumar?

A nicotina é a substância do cigarro responsável pela dependência química. Ela diminui o calibre dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue pelo corpo. Como estimulante causa aumento da ansiedade em pessoas predispostas.



- Vontade de colocar algo na boca para substituir o cigarro;
- Alguns fumantes costumam se presentear com comidas extras e doces como prêmio por parar de fumar;
- Para algumas pessoas, o paladar melhora e o desejo de comer aumenta;
- Uma pequena porcentagem de ex-fumantes pode ter mudanças no metabolismo suficientes para levar ao ganho de peso, mesmo sem comer mais.
- Para lidar com as situações acima, o ex-fumante deve prestar atenção à sua alimentação, acrescentando alimentos com poucas calorias, incluindo grande quantidade e variedade de vegetais crus, frutas, legumes e verduras. Faça exercícios físicos para evitar o excesso de peso.



Ei, fumante! Você sabe os benefícios ao deixar de fumar?

- Após 20 minutos a sua pressão e pulsação devem voltar ao normal;
- Em 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- Em 48 horas a capacidade de sentir o cheiro e sabor melhora;
- Após 2 semanas a 3 meses a circulação melhora, fica mais fácil caminhar e a função pulmonar aumenta;
- Após 5 a 15 anos o risco de derrame e de enfarto reduz ao nível das pessoas que nunca fumaram.

Lembre-se também de que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Eles fazem tanto mal à saúde quanto os outros cigarros.

Fique Esperto!

- Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Se tiver dúvidas, procure orientação médica. Somente um médico poderá avaliar a utilização de outros métodos, como, por exemplo, adesivos de nicotina.
- Até mesmo um só cigarro por dia é prejudicial. Os filtros dos cigarros retêm apenas parte de algumas substâncias tóxicas.
- O alcatrão concentra 43 substâncias comprovadamente cancerígenas, capazes de alterar o núcleo das células.
- Para mais informações no manual "Deixando de fumar sem mistérios" no link: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/gestor/visualizar_texto.cfm?idtxt=27270 e apague o fumo.



Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado com informações extraídas do site do INCA.