



ADÉU AL FUM

Netejar el cos dels efectes del tabac és una cursa de 15 anys

L'organisme nota els primers beneficis d'apagar l'última cigarreta al cap de 20 minuts

Els fumadors que hagin aprofitat el canvi en la llei per deixar el tabac poden animar-se: al cap de 20 minuts, el cos ja ho nota. Però la batalla és de més de 15 anys i els pulmons no tornaran a ser com eren.

MÒNICA L. FERRADO

BARCELONA. En cada cigarreta al cos d'un fumador hi entren més de 3.000 productes químics diferents, que interfereixen en el funcionament de tots els òrgans, des dels pulmons fins a la pell. Quan es deixa de fumar, tot l'organisme comença a rutllar d'una altra manera. Per això una de les motivacions més grans per no recaure consisteix a anar-ne sentint de manera molt conscient els beneficis.

Els canvis comencen al cap de vint minuts d'apagar la darrera cigarreta, quan la pressió arterial comença a regular-se. Entre 10 i 15 anys després de deixar-ho els beneficis es van notant a poc a poc. Els metges consideren que passats uns vint anys el cos s'ha recuperat, de manera que la majoria de riscos associats han minvat considerablement.

Reducció de riscos

També és veritat que el millor és ni tan sols començar, perquè encara que la recuperació és considerable, els pulmons d'un exfumador mai tornaran a ser com eren abans de fumar. Com més aviat es deixi, millor. Deixar de fumar abans dels 30 anys redueix en un 90% les possibilitats de càncer de pulmó. Tampoc no ser-

veix restringir-ne el consum i pensar que es pot aguantar amb una cigarreta al dia. El cos no tan sols no fa net, sinó que així sempre s'acaba tornant a fumar la dosi inicial a la qual el cos està habituat.

Mites falsos

En tota conversa sobre els efectes del tabac, acaba apareixent algun avi que va morir amb una cigarreta a la boca sense haver patit un càncer de pulmó. És cert que hi ha estudis que demostren que possiblement hi ha una certa susceptibilitat genètica que se suma al consum de tabac, però la probabilitat de càncer és molt gran. I el tabac n'és la primera causa: el 99% dels càncers de pulmó apareixen en fumadors. A més, en més del 30% dels infarts hi ha el tabac pel mig. El cor dels que ja n'han patit un té el triple de possibilitats de fallar si no es deixa de fumar.

També hi ha beneficis econòmics

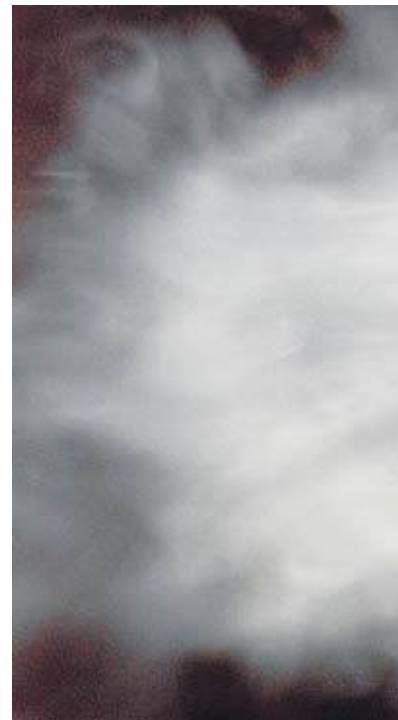
El tabac també escura les butxaques dels fumadors i del sistema sanitari, que es veu obligat a atendre'ls quan emmalalteixen. Avui, l'atenció dels fumadors per alguna de les moltes patologies que poden arribar a patir suposa un 15% del pressupost dels serveis sanitaris als països desenvolupats. Hi ha estudis que proven que els programes de deshabitació tabàquica no tan sols suposen un benefici per a la salut dels individus, sinó que també suposen un alleugeriment per als pressupostos públics. —

Entrevista al doctor Nobel

“Deixar de fumar et permet recuperar llibertat”

Amb 55 anys, el doctor Hernando Nobel pertany a la generació de metges que encara visitaven els seus pacients amb la cigarreta a la mà, encara que, assegura, ell mai ho ha fet. Va començar a fumar als 20 anys, en uns campaments. És a dir, que ha passat més de 30 anys consumint més de 20 cigarretes al dia. Fa un any i dos mesos que no en tasta cap. Com tot exfumador, porta el compte i recorda bé quan ho va deixar. Va ser l'hivern passat, coincidint amb una gran grip i amb el fet que al centre on treballa, a l'Hospital del Mar, hi havia en marxa un programa de deshabitació al tabac per a treballadors.

Per ell, el benefici més important de deixar de fumar és que “et permet recuperar llibertat”. Recorda moments en què no podia viure sense tenir una cigarreta a la mà. Reconeix que ha recollit burilles quan s'ha quedat sense tabac i no en podia comprar. També ha fumat d'amagat on no es podia. Recorda com a signe de la seva addicció una reunió a què va haver d'assistir a l'OMS, a Ginebra, que durava des de les vuit del matí fins a la tarda. Es va inventar una excusa per sortir a fumar. Als jardins no es podia i es va amagar dins dels lavabos.



ADDICCIÓ AL FUM
Fumar crea dependència perquè altera l'alliberament de dopamina al cervell, que crea síndrome d'abstinència F. MELCION



ara

P. 35

La diva Gruberova protagonitza 'Anna Bolena'

P. 37

La BCNegra no es deixa estrènyer el cinturó

P. 44

Entrevista al paleontòleg Salvador Moyà

Què passa al cos després d'apagar la cigarreta

<p>...al cap de 20 minuts</p> <ul style="list-style-type: none"> La tensió arterial i la freqüència cardíaca recuperen els nivells normals La temperatura de mans i peus augmenta fins a valors normals 	<p>...al cap de 8 hores</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminueix el nivell de monòxid de carboni a la sang Augmenten els nivells d'oxigen fins assolir valors normals 	<p>...al cap de 2 dies</p> <ul style="list-style-type: none"> Millora el gust i l'olfacte Disminueixen les possibilitats de patir un atac de cor 	<p>...al cap de 3 dies</p> <ul style="list-style-type: none"> Els bronquis s'hauran relaxat
<p>...entre el primer mes els 9 mesos</p> <ul style="list-style-type: none"> Disminueix la tos i altres problemes respiratoris Augmenta la sensació de benestar i energia 	<p>...al cap de l'any</p> <ul style="list-style-type: none"> El risc de patir malalties coronaries ha disminuït a la meitat 	<p>...al cap de 5 anys</p> <ul style="list-style-type: none"> El risc de patir un ictus torna a ser el mateix que el d'una persona que no fuma 	<p>...al cap de 10 anys</p> <ul style="list-style-type: none"> El risc d'un càncer de pulmó és la meitat dels que continuen fumant. Disminueix el risc de patir altres tipus de neoplasies



**UN ANY I DOS MESOS
SENSE UNA CIGARRETA**
El doctor Hernando Nobel ha
fumat d'amagat fins i tot als
lavabos de l'OMS. FRANCESC MELCION



Riscos per a l'organisme

Tot allò que ens podem evitar si no fumem

Pulmó
El 99% dels
càncers de
pulmó
apareixen en
persones que
fumen

Cost
L'atenció a
fumadors és
un 15% dels
pressupostos
de sanitat
d'Occident

Pulmons

El tabac produeix danys per les substàncies químiques que té i per la calor. Per això, als pulmons dels fumadors hi ha taques del quitrà que s'hi va dipositant. La inflamació de les vies aèries pot acabar causant una bronquitis crònica. A causa del deteriorament, es poden anar trencant i provocar un emfisema. Quan es deixa de fumar, els danys no es poden reparar, però s'evita que n'hi hagi més.



Sistema cardiovascular

El monòxid de carboni disminueix la quantitat d'oxigen que arriba als òrgans. La nicotina augmenta la freqüència cardíaca, el ritme respiratori, la pressió arterial i el flux coronari. Els estudis mèdics coincideixen en la mateixa advertència: el fet de fumar augmenta la possibilitat de patir un infart o un ictus. El sistema cardiovascular és un dels més afectats pel tabac.



Aparell digestiu

Les substàncies irritants del tabac també afecten l'aparell digestiu. El seu consum provoca acidesa d'estómac i úlceres. També augmenta el risc de gastritis i malaltia de Crohn. Segons els metges, el consum de tabac també està relacionat amb l'aparició del càncer oral, el càncer gàstric, de pàncreas i de ronyó. Deixar de fumar redueix els riscos.



Cervell

L'addicció es produeix perquè fumar altera l'alliberament de dopamina al cervell. És el que desencadena la síndrome d'abstinència. Fins que no ha passat un any, no es considera que s'han restablert els mecanismes neurològics relacionats amb el desig de la cigarreta i la sensació que produeix fumar-la. Això no vol dir que no se'n pugui provar ni una. El risc de recaure sempre hi serà. L'exfumador viu sempre amb aquesta angoixa.



La pell

Per la pell s'eliminen una part dels tòxics que absorbim quan fumem una cigarreta. Per aquest motiu, la pell dels fumadors adquireix un to esmortït. A més, el fum conté radicals lliures que contribueixen directament a l'oxidació. Després d'unes setmanes de deixar de fumar la pell canvia molt i adquireix un aspecte més jove.



Els gens

Ni tan sols la genètica s'escapa dels efectes del tabac. Cada cop hi ha més estudis que indiquen que el seu consum pot alterar el nostre material genètic. A les cèl·lules pulmonars dels fumadors s'hi han detectat alteracions en 96 gens que tenen a veure amb la divisió cel·lular; amb la possibilitat de desenvolupar un tumor.



...a les **2** setmanes



Millores en la circulació, que s'anirà recuperant en les properes 10 setmanes



La capacitat pulmonar augmenta un 30%. Més fatiga al caminar



...als **15** anys



El risc de patir un atac de cor tornarà a ser el d'un no fumador

Font: Elaboració pròpia / Gràfic: Brunat