



Parar de fumar é possível!

31 de maio é considerado o Dia Mundial sem Tabaco. A data foi criada pela Organização Mundial da Saúde para alertar a população a respeito das doenças e mortes associadas ao tabagismo.

Sobre o tabagismo

A 10ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-10) inclui o tabagismo entre o grupo dos transtornos mentais e de comportamento decorrentes do uso de substância psicoativa, que neste caso é a nicotina. É ainda fator de risco para seis das oito principais causas de mortalidade no mundo. E também para quatro das principais Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT): câncer, diabetes, doenças do aparelho circulatório e respiratório.

Fique Atento!

Existem cerca de cinco mil substâncias presentes na fumaça dos derivados do tabaco (cigarro, charuto, narguilé), o que faz com que o tabagismo seja responsável pelo desenvolvimento de inúmeras doenças, dentre as quais são prevalentes as doenças cardiovasculares (infarto e angina), o câncer (no pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo do útero, leucemia) e as doenças respiratórias obstrutivas crônicas (enfisema e bronquite).

Ainda é capaz de causar impotência sexual no homem, complicações na gravidez, aneurismas arteriais, úlcera do aparelho digestivo e infecções respiratórias.

Nicotina: substância produtora de dependência

A nicotina consiste em uma droga tóxica, psicoativa e causadora de dependência química. Ao inalar a fumaça do tabaco, o fumante absorve, em média, de 1mg a 2mg de nicotina por cigarro. A substância entra na corrente sanguínea, pelos pulmões e chega ao cérebro dez segundos após a tragada. Em seguida, é capaz de produzir efeitos como os da cocaína, da heroína e da maconha. Esse processo afeta a rede de neurônios responsável pela sensação de prazer e recompensa.



Nutrição e Tabaco

O tabaco e a absorção de nutrientes

As numerosas substâncias contidas no tabaco, além de serem extremamente nocivas à saúde humana competem com os nutrientes presentes nos alimentos (vitaminas e minerais) durante o processo de absorção dos mesmos, fazendo com que não sejam utilizados pelo organismo de maneira adequada, podendo desencadear processos de deficiência dos nutrientes não absorvidos.

Alimentos que auxiliam no tratamento do tabagismo



Alguns alimentos são utilizados e classificados como responsáveis por auxiliar no tratamento do tabagismo, minimizando a vontade de fumar. São eles: **Leite e derivados; Frutas; Legumes; e Sucos naturais.**



É importante considerar que além de diminuir a vontade de fumar, estes alimentos são mais saudáveis e possuem vitaminas antioxidantes (que auxiliam na imunidade do organismo) e são menos calóricos.



Trabalho e tabagismo

Não há dúvida de que existem efeitos agudos e crônicos advindos do tabagismo passivo (exposição involuntária a poluição tabagística ambiental por não-fumantes) e a proibição de fumar em ambientes fechados de uso coletivo públicos e/ou privados, fechados ou internos, como forma de proteção, é bem aceita por fumantes e não-fumantes em todos os países onde foi adotada.

Como não há níveis seguros de exposição, é no ambiente de trabalho que este problema adquire contornos mais complexos.

Fica a dica: o **não-fumante** tem o direito de respirar ar limpo mas não tem o direito de destratar o fumante. Se quiser abordar um fumante que esteja fumando num local proibido, faça-o com educação e delicadeza; o fumante terá o seu direito individual de fumar sempre será respeita-



do, desde que não se sobreponha ao direito coletivo. Se você fuma e está interessado em parar de fumar, saiba que existe tratamento para a cessação do tabagismo.

Abandono do tabagismo e aumento de peso

Uma preocupação comum aos fumantes está relacionada ao ganho de peso que pode decorrer da cessação do tabagismo. Geralmente, após parar de fumar, apesar de ser esperado um aumento do peso em média de 2,5 a 3,5 kg. Cerca da metade dos que param, ganham menos que isso, alguns ainda não engordam e outros até emagrecem. Mesmo consideran-

do esta possibilidade, parar de fumar com certeza trará mais benefícios para a saúde do que continuar.

Vale ressaltar que entre aqueles que apresentam aumento de peso, a maior parte dos casos se dá nos primeiros seis meses após a cessação e se estabiliza após um ano. Não é recomendável promover restrições alimentares rigorosas por razões estéticas no

período da abstinência, pois lidar com duas mudanças comportamentais pode ser contraproducente e ser um importante fator de recaídas.

Para combater o desejo imperioso de fumar, sintoma que costuma durar até cinco minutos, é importante desenvolver uma estratégia substitutiva para a chamada gratificação oral, relacionada ao comportamento tabagístico, até que o sintoma passe. Para tanto, é crucial usar os substitutos adequados, como beber líquidos (como água e sucos naturais), chupar gelo, mascar algo (balas e chicletes dietéticos, cristais de gengibre, canela, etc.) e não guloseimas.

Em tempo, fumar cigarros light ou de baixos teores não elimina o risco de um fumante vir a ter as doenças causadas pelo tabaco. O fumante passa a fumar uma maior quantidade de cigarro e a tragar com mais intensidade para regular o nível de nicotina no seu sangue.



Cantinho saudável

Mousse antioxidante de frutas

O Cantinho traz uma receita rica em **antioxidantes**. Estudos científicos afirmam que fumantes tem menores níveis dessa substância no sangue do que não fumantes. Os antioxidantes são responsáveis a reparar danos nas células. A diminuição deles pode levar ao envelhecimento precoce e até mesmo a várias doenças como cardiopatias, aterosclerose, diabetes e até mesmo o câncer.

Para quem está no processo de deixar de fumar, é uma opção deliciosa!

Ingredientes

logurte desnatado
1 colher de sobremesa de adoçante culinário
1 envelope de gelatina em pó sem sabor
½ limão espremido
1 und polpa de maracujá
1 xícara de abacaxi congelado e picado

Modo de preparo

Bater no liquidificador ½ xícara de (chá) de água fervente e a gelatina por 15 segundos. Adicionar ½ xícara (chá) de água fria, o iogurte, a



polpa de fruta e o adoçante. Bater por 1 minuto. Reservar. Distribuir os cubos de abacaxi no fundo das taças. Despejar o mousse por cima. Levá-lo à geladeira por 2 horas ou até endurecer. Finalizar com sementes de maracujá por cima.

Rendimento: 3 taças