

FITXA 4/5. TABAC



Què cal saber

Per als indígenes americans, la utilització del tabac era un acte protocol·lari d'acollida, de benvinguda. També s'utilitzava en actes de negociació, de diàleg, en l'àmbit de la salut.

Va arribar a Europa de la mà dels espanyols, que havien colonitzat i explotat les terres americanes, i el seu ús va escampar-se per tot el món conegut. Es va convertir en un producte de desig per a les classes benestants. Era el primer pas d'un gran negoci.

A més de fumar-se, es prenia aspirat pel nas, mastegat o menjat, se'n feien begudes, s'untava pel cos, es prenia en forma de gotes als ulls...

Ja a finals del segle XIX, amb la industrialització europea, el tabac es va produir en grans quantitats en forma de cigarretes i cigars. Després de manipular-lo i fer-lo més dolç, amb menys nicotina, encara va agradar més. S'iniciava així el tabaquisme i la producció massiva, amb l'aparició i expansió de diferents marques.

El més habitual és començar a fumar en grup, amb la colla d'amigues i amics. Per a algunes persones significa sentir-se més adult, més acceptat en l'ambient quotidià en el qual es mouen. L'únic motiu és fumar perquè altres fumen, ja que el tabac no té bon gust, deixa mal alè, fa tossir i val molts diners.

Sigui per hàbit o perquè el cos ho demana, cada cop ets sentís més atrapat: apareix l'addicció. Ja no es fuma per gust ni per gaudir, sinó que s'associa a moments de neguit o per calmar algun disgust. El tabac, tot i ser un estimulants, provoca falses sensacions de calma a la persona fumadora.

Cada calada a un cigarret distribueix una petita dosi de nicotina a través dels pulmons i fins al cervell. La nicotina estimula l'alliberament de dopamina associada a moments de plaer, fet que reforça l'addicció al tabac.

Després de molts anys de veure els efectes del tabac, els metges afirmen que el principal perjudici per a la salut és que debilita el sistema immunitari i, quan es presenten algunes malalties, aquest no respon adequadament.

El gran mal del tabac és que no es percep la seva acció negativa a curt o mitjà termini, per tant, no es té la sensació immediata que perjudica la salut.

A mitjà i llarg termini, fumar pot ser causa de greus trastorns en l'aparell respiratori, també pot ser causa de diferents càncers així com malalties cardiovasculars.

De les substàncies tòxiques que conté el tabac, cal destacar:

Nicotina: principi actiu i un dels responsables de la dependència física que genera.

Quitrà: Conté components capaços d'afavorir o produir l'aparició de càncer de llavis, boca, gola, pulmó...

Monòxid de carboni: gas que es combina amb l'oxigen i dificulta la capacitat sanguínia per transportar-lo.

Elements irritants: responsables de la tos i la mucositat típiques de la persona fumadora.

Quan encenem una cigarreta, es produeix la combustió del paper, la cola, el tabac, creant un fum calent que és el que aspirem i provoca danys per allà on passa (boca, dents, llengua, aparell respiratori, pulmons, etc.)

Si no fumes:

- **Perceps el gust del menjar, l'olor de les flors, la roba no fa pudor de tabac, ni el cabell, ni les teves coses...**
- **Fas petons amb bon gust.**
- **Evites tenir mal alè, les dents grogues o més fosques i altres problemes dentals com la periodontitis.**
- **La teva pell estarà en millors condicions i envellirà més tard, menys arrugues, més elàstica, menys resseca.**
- **Et canses menys quan fas activitats quotidianes o esport. Tens més agilitat i més bona salut en general.**
- **Ets més lliure, no depens d'una substància.**
- **No has de buscar ni el moment ni el lloc adequat per fumar.**

Enllaços per saber-ne més

- **Fullet tabac**
- **Campanya tabac adolescents**
- **Campanya tabac joves**
- **Campanya tabac persones adultes**
- **Visual tabac**
- **Stickers tabac**

Algunes preguntes

Essent el tabac una droga, per què creus que es ven de manera legal?

Sabent que el tabac és una substància perjudicial per a la salut, per què la gent en continua consumint?

Per què les persones s'enganxen al tabac?

El tabac relaxa o estimula?

Saps què val un paquet de tabac?

Saps quantes cigarretes fuma una persona fumadora al dia? Multiplica per 365 que té un any i calcula quants diners es pot gastar.

A qui perjudica el fum del tabac?

Creus que les persones fumadores voldrien deixar de fumar?

Creus que les persones que deixen de fumar es peneixen?