

# Efeitos do Cigarro no Corpo

De 8 em 8 segundos morre uma pessoa devido ao tabagismo. As pesquisas indicam que as pessoas que começam a fumar na adolescência (como ocorre em mais de 70% dos casos) e continuam fumando por duas décadas ou mais morrem 20 a 25 anos mais cedo do que aquelas que nunca acenderam um cigarro. Não é somente o câncer de pulmão ou uma doença do coração que causa graves problemas de saúde e morte. Aqui estão alguns dos efeitos menos divulgados do uso do fumo – da cabeça aos pés.

## 1. Perda de cabelo

O fumo debilita o sistema imunológico, deixando o corpo mais vulnerável a doenças como o lúpus eritematoso, que provoca perda de cabelo, ulcerações da boca e exantemas no rosto, couro cabeludo e nas mãos.

## 2. Cataratas

Acredita-se que o fumo causa ou agrava várias afecções dos olhos. Os fumantes acusam uma incidência 40% maior de catarata, uma perda de transparência do cristalino que bloqueia a luz e pode levar à cegueira. O fumo causa cataratas de duas maneiras: irritando os olhos e liberando nos pulmões agentes químicos que depois chegam aos olhos, levados pela corrente sanguínea. O tabagismo está relacionado também com a degeneração macular dos idosos, uma doença incurável dos olhos causada pela deterioração da parte central da retina, denominada mácula. A mácula é responsável pela focalização central da visão e controla a nossa capacidade de ler, dirigir automóvel, reconhecer rostos ou cores e ver detalhes dos objetos.

## 3. Formação de rugas

O fumo envelhece a pele prematuramente, removendo proteínas que lhe dão elasticidade, privando-a de vitamina A e restringindo a circulação do sangue. A pele do fumante é seca, áspera e enrugada, especialmente ao redor dos lábios e dos olhos.

## 4. Perda de audição

Como o uso do fumo cria placas nas paredes dos vasos sanguíneos, reduzindo o fluxo de sangue para o interior do ouvido, o fumante pode perder a audição mais cedo do que os não fumantes e é mais suscetível à perda de audição causada por infecções dos pavilhões auriculares ou ruído forte. O fumante tem também três vezes mais probabilidade do que os não fumantes de contrair infecções do labirinto que podem levar a outras complicações, tais como meningite e paralisia facial.

## 5. Câncer da pele

O uso do fumo, embora não cause melanoma (forma por vezes letal de câncer cutâneo), aumenta as probabilidades de morte por essa causa. Os fumantes apresentam um risco duas vezes maior de contrair câncer das células escamosas cutâneas – um câncer que provoca na pele o aparecimento de escamas e erupções avermelhadas.

## 6. Deterioração dos dentes

O fumo interfere na química da boca, criando excesso de tártaro, amarelando os dentes e contribuindo para a sua deterioração. Os fumantes têm probabilidade uma vez e meia maior de perder os dentes.

## 7. Enfisema

Além do câncer pulmonar, o uso do fumo causa enfisema, uma dilatação e ruptura dos alvéolos pulmonares que reduz a capacidade dos pulmões de receber oxigênio e expelir dióxido de carbono. Em casos extremos, uma traqueotomia permite ao paciente respirar. Faz-se uma abertura na traquéia e um ventilador força a entrada de ar no pulmão (ver imagem). A bronquite crônica (não ilustrada) cria uma acumulação de muco purulento, resultando em tosse com dores e dificuldade de respirar.

## 8. Osteoporose

O monóxido de carbono, o principal gás venenoso liberado como escape dos automóveis e a fumaça do tabaco, aglutinam-se mais rapidamente com o sangue do que o oxigênio, reduzindo em até 15% a capacidade do sangue do fumante inveterado de transportar oxigênio. Devido a isso, os ossos do fumante perdem densidade, fraturam-se mais facilmente e levam até 80% mais tempo para se recuperar. Os fumantes podem ser também mais suscetíveis a problemas da coluna vertebral: um estudo mostra que os operários que fumam têm cinco vezes mais probabilidades de sofrer dores lombares após um ferimento.

## 9. Doenças cardíacas

Uma a cada três mortes no mundo deve-se a causas cardiovasculares. O uso do fumo figura entre os principais fatores de risco associados às doenças cardiovasculares. Essas afecções matam mais de 1 milhão de pessoas por ano nos países em desenvolvimento. As doenças cardiovasculares relacionadas com o tabagismo matam mais de 600.000 pessoas por ano nos países desenvolvidos. Fumar acelera os batimentos cardíacos, eleva a pressão sanguínea e aumenta o risco de hipertensão e obstrução das artérias, vindo, com o tempo, a causar ataques cardíacos e derrame cerebral.

## 10. Úlcera gástrica

Fumar reduz a resistência às bactérias que causam úlcera gástrica. Além disso, compromete a capacidade do estômago de neutralizar ácidos após uma refeição, deixando o ácido atacar o revestimento estomacal. As úlceras dos fumantes são mais difíceis de tratar e têm mais probabilidade de ocorrer.

## 11. Descoloração dos dedos

O alcatrão contido na fumaça do tabaco acumula-se nos dedos e nas unhas, deixando-as manchadas com um marrom amarelado.

## 12. Câncer uterino e abortamento

Além de aumentar o risco de câncer cervical e uterino, o fumo cria problemas de fecundidade para mulheres, bem como complicações durante a gravidez e no parto. Fumar durante a gravidez aumenta o risco de bebês com peso baixo e de futuras consequências nocivas para a saúde. O abortamento é duas a três vezes mais comum em fumantes, o mesmo ocorrendo com as perdas fetais devidas à privação de oxigênio e as anormalidades da placenta induzidas pelo monóxido de carbono e pela nicotina. A síndrome de morte súbita do lactente também está associada com o uso do fumo. Ademais, fumar pode reduzir os níveis de estrogênio, causando menopausa prematura.

## 13. Deformação dos espermatozoides

Fumar pode deformar os espermatozoides e danificar o seu DNA, fato que poderia causar abortamento ou defeitos congênitos. Alguns estudos mostraram que os homens que fumam têm maior risco de gerar filhos sujeitos a contrair câncer. Fumar diminui também a contagem de espermatozoides e reduz o fluxo de sangue para o pênis, o que pode causar impotência. A infertilidade é mais comum entre os fumantes.

## 14. Psoríase

O fumante tem duas a três vezes mais probabilidade de contrair psoríase, uma afecção inflamatória cutânea não contagiosa que causa o aparecimento de pápulas avermelhadas com secreção pruriente em todo o corpo.

## 15. Doença de Buerger

A doença de Buerger, também chamada tromboangiíte obliterante, é uma inflamação das artérias, das veias e dos nervos das pernas, principalmente, causando restrição do fluxo sanguíneo. Não tratada, a doença de Buerger pode resultar em gangrena (necrose de tecidos do corpo) e amputação das áreas comprometidas.

## 16. Câncer

Já foi demonstrado que mais de 40 elementos contidos no tabaco causam câncer. O fumante tem de 16 a 22 vezes mais probabilidades de contrair câncer pulmonar que os não fumantes 16a. Segundo diversos estudos, quanto mais tempo uma pessoa fuma, maior o risco de contrair diversas outras formas de câncer, inclusive cânceres do nariz (duas vezes) 16b; da língua 16c; da boca, das glândulas salivares e da faringe (6 a 27 vezes); do esôfago (8 a 10 vezes); da laringe (10 a 18 vezes); do estômago (2 a 3 vezes); dos rins (5 vezes) 16d; da bexiga (três vezes); do pênis (duas a três vezes); do pâncreas (duas a cinco vezes) 16e; do cólon e do reto (três vezes); e do ânus (cinco a seis vezes). Alguns estudos mostraram também uma ligação entre tabagismo e câncer de mama 16f.

