

TABAQUISME I ESPORT: DIA MUNDIAL SENSE TABAC

31 maig, 2018



Avui és el dia mundial sense tabac. El tabaquisme és una addicció, com és l'alcohol o altres tipus de drogues, que s'associa a malalties respiratòries i és una de les causes principals de malalties cardiovasculars. El cigar conté al voltant de 4.027 substàncies químiques, de les quals 60 són cancerígenes, 2.500 són del tabac, però les restants són additius, pesticides, ... Quan la inhalació és profunda i perllongada es poden retenir fins al 90 % dels components del fum.

La nicotina i el quitrà són les substàncies més nocives del tabac, la primera és un poderós estimulants, li dona sabor i està entre les drogues que creen més addicció com l'heroïna, cafeïna, etcètera. El fum del cigar té 2 fases, ben definides, una que es deu al quitrà, tenen partícules sòlides, que és retingut per un filtre en un 99 % i la fase gasosa que és la que penetra en els pulmons i travessa el filtre. Ambdues estan associades a la producció dels coneguts radicals lliures que indueixen a l'estrès oxidatiu i tindria un rol molt important en la malaltia aterotrombòtica, causat pel tabac.

Per això, aquesta oxidació, és la que es coneix com la que produeix l'envelliment cel·lular i s'ha de neutralitzar amb antioxidants naturals (vitamina E, cereals, fruits secs, oli oliva-gira-sol, etc). Són varius els efectes nocius sobre l'organisme, el quitrà destrueix els milers d'alvèols pulmonars (300.000) que són els que extrauen l'oxigen de l'aire i aquesta destrucció produeix enfisema pulmonar, malaltia crònica i desgast per produir dispnea a petits esforços, arribant a l'incapacitat al mínim moviment,

acompanyat per infeccions pulmonars freqüents.

S'estima que el fumador redueix la seva expectativa de vida entre 5 i 8 anys. Presenten malalties agudes i cròniques que proposen l'absentisme i major consulta mèdica. Les quatre afeccions més freqüents en el fumador són: càncer de pulmó, malaltia cardio-vascular, emfisema pulmonar, malaltia vascular cerebral. El carcinoma pulmonar és 5 a 20 vegades més freqüent que ens els no fumadors.

En referència a l'esport, hi ha moltes persones professionals o amateurs, que fumen abans de realitzar una activitat esportiva el que incrementa la possibilitat d'una mort sobtada, ja que davant l'esforç, requereix més oxigen i en haver menys, pels mecanismes descrits com el de la formació de carboxihemoglobina, posa en risc la seva vida. Si bé no és recomanat el consum de tabac a la població en general i als esportistes, es suggereix no consumir-los tres hores abans i 3 hores després de l'activitat física.

Efecte sobre el rendiment

En estudis realitzats a l'any 1.978 es van agafar adults joves entre 18-30 anys i es va observar el flux sanguini pulmonar, la freqüència cardíaca, la tensió arterial, i es va observar un increment significatiu d'aquests paràmetres des dels primers quinze minuts després d'haver fumat i l'efecte es sostenia fins a quasi 120 minuts després d'haver fumat. Si bé, era en persones sanes, si això passés en pacients hipertensos o amb altre patologia, els riscos cardiovasculars o neurovasculars podien ser mortals.

Un segon estudi fet en 12 fumadors voluntaris, que van fumar el màxim de cigars en el termini d'una hora, va demostrar l'augment dels leucòcits (glòbuls blancs) a expenses dels neutròfils que són cèl·lules inflamatòries responsables directes de l'elastina, és a dir en les fibres que formen l'esquelet pulmonar, el que portaria a la destrucció lenta del

pulmó.

Aspectes psicològics del consum de nicotina

El consum de nicotina en qualsevol de les seves formes, (cigar, havà, pur, pipa, etc), produeix dos trastorns específics: dependència i abstinència. Detallarem l'abstinència per la qual utilitzarem els criteris i diagnòstics reconeguts per la comunitat internacional:

- Consum de nicotina durant al menys algunes setmanes.
- Interrupció brusca o disminució de la quantitat consumida, seguida a les 24 hores per quatre o més dels següents signes:

- 1.- Estat d'ànim trist o depressiu.
- 2.- Insomni.
- 3.- Irritabilitat, frustració o ira.
- 4.- Ansietat.
- 5.- Dificultat de concentració.
- 6.- Inquietud.
- 7.- Disminució de la freqüència cardíaca.
- 8.- Augment de la gana o del pes.

- Els símptomes provoquen un malestar clínicament significatiu o deteriorament social, laboral d'altres àrees importants de l'activitat de l'individu.
- Els símptomes no són conseqüència d'una malaltia mèdica, ni per qualsevol mena de trastorn mental.

Guiant-lo per la recerca de la solució donem els següents rastres: moltíssims pacients psiquiàtrics crònics fumen, moltíssims pacients que pateixen altres addiccions fumen, entrenadors i integrants d'equips tècnics d'esportistes fumen,

cardiòlegs fumen, professionals que tracten pacients psiquiàtrics i dependents de drogues fumen.

Tots reconeixen que deixar de fumar és difícilíssim. La proposta es que tots aquells que depenen de la nicotina, siguin ajudats a aprendre hàbits sans que incloguin la moderació, com a primer pas, per després deixar de forma definitiva el consum. Sempre requerirà un equip interdisciplinari de professionals i de tots aquells que estiguin al costat de la persona que vol deixar els cigars.

Quan parlem del tractament interdisciplinari inclou la utilització de medicació per atenuar els símptomes d'abstinència, per exemple un antidepressiu anomenat bupropion o un hipertensor com la clonidina que impedeix la descàrrega de substàncies adrenèrgiques davant la falta de consum. No oblidem que les sensacions plaents i de benestar al fumar són part del consum de nicotina com d'altres drogues d'addicció que actuen sobre els centres cerebrals del plaer.

Conclusions

Tots els estudis realitzats mundialment han demostrat que el tabaquisme és una causa de morbimortalitat cardiovascular i que l'estrès oxidatiu produït pels radicals lliures, tindria un paper molt important en la malaltia del cor. El que hauria d'estudiar-se si hi ha o no dosis i efecte lineal. No és freqüent que s'associï l'efecte del cigar amb el rendiment físic de l'esportista.

Creure's que l'exercici físic elimina els efectes del cigar és un engany. No existeix benefici quan es practica exercici i a més a més es fuma. Els fumadors que fan activitat física pateixen un dany en el seu organisme similar als que fumen i no realitzen cap mena d'exercici físic. Associar el tabac a l'alt rendiment és una farsa. En aquest sentit els mitjans de comunicació i les companyies de publicitat s'han de conscienciar de que no val tot per vendre una droga com és el

tabac. Deixar de fumar és molt difícil ja que és una de les addiccions juntament amb l'heroïna, que en molts casos han de ser tractats en grups d'autoajuda, amb ajuda psicològica, fàrmacs, però a més a més, un ha d'estar convençut dels riscos i de la necessitat d'ajuda mèdica per part dels especialistes en addiccions per deixar de fumar.

S'haurien d'implementar polítiques de prevenció primària, tenint en compte les conseqüències socials i el dany en l'organisme.

Dr. Norberto Debbag, cardiòleg esportiu (Argentina)

Dr. Perry Venegas Picollet. Metge Especialista en Psiquiatria, Addiccions (Argentina)

Alt Rendiment