



Hoje é Dia do Não Fumar: veja 5 danos do cigarro ao organismo

Da pele aos rins, o cigarro causa danos sérios a diferentes estruturas do organismo. Evitar o tabagismo é o primeiro passo para cuidar da saúde

Por: **Milena Vogado**

16 nov 2023 - 12h01 (atualizado às 17h07)

[Compartilhar](#)

[Exibir comentários](#)

Ouvir texto ▶ ○

0:00

Hoje, 16 de novembro, é o **Dia do Não Fumar**, data que tem o objetivo de incentivar a diminuição do consumo de cigarro. Isso porque ele é um dos vilões mais drásticos para a saúde como um todo. Apesar de ser ligado a problemas no pulmão e no cérebro, seus riscos vão muito além, e podem causar diversos danos ao organismo.



Hoje é Dia do Não Fumar: veja 5 danos do cigarro ao organismo -

Foto: Shutterstock / Saúde em Dia

como o cigarro afeta as estruturas e o funcionamento do organismo. Confira:

Notícias relacionadas



Cigarro eletrônico: vape aumenta o risco de cárie, diz estudo



Vape é tão ou mais perigoso que o cigarro tradicional; entenda



Pare de fumar em 2023 e evite esses danos causados pelo cigarro

1 - Causa problemas na absorção de nutrientes

O hábito de fumar é capaz de influenciar até mesmo nos aspectos nutricionais do organismo. "Por atuar no sistema nervoso central, o cigarro causa uma diminuição do apetite, pois afeta a atividade de neurotransmissores que são responsáveis pelo controle da fome, além de alterar o paladar e o olfato, reduzindo o gosto e o aroma dos alimentos", diz a médica nutróloga Dra. Marcella Garcez, diretora e professora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

"Além disso, o cigarro promove um efeito termogênico, acelerando o metabolismo, o que leva ao emagrecimento e reduz a oxigenação dos tecidos do organismo, que causa envelhecimento precoce e acelerado", alerta a médica.

2 - Promove inflamação da pele e complicações após tratamentos estéticos

O cigarro também não combina com a saúde da sua pele. Isso porque ele acelera o envelhecimento, já que as substâncias tóxicas presentes estão associadas à vasoconstrição periférica, diminuindo o fluxo sanguíneo para o tecido cutâneo, o que afeta a entrega de nutrientes para essa região.

"Isso traz consequências na perda do viço e luminosidade da pele, além de favorecer o amarelamento do tecido. Também há uma perda de firmeza por conta da oxigenação e nutrição diminuídas", explica a cirurgiã plástica Dra. Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps (International Society of Aesthetic Plastic Surgery).

Além disso, o tabagismo também é extremamente prejudicial para aqueles que se submeteram ou ainda vão passar por procedimentos estéticos e cirurgias, por exemplo. Segundo a médica, existe uma maior incidência de complicações cirúrgicas em pacientes tabagistas devido à vasoconstrição causada pelo cigarro,

"Alguns estudos apontam um aumento de até quatro vezes o número de complicações e intercorrências em decorrência do tabagismo, tanto no aparelho respiratório como risco de necroses e dificuldade de cicatrização da área operada", completa a especialista.

3 - É prejudicial ao coração

A médica nefrologista e intensivista Dra. Caroline Reigada, também especialista em Clínica Médica/Interna, explica que cada vez que você inala a fumaça do cigarro, sua frequência cardíaca e sua pressão arterial aumentam temporariamente.

"Seu coração tem que bater mais forte e mais rápido do que o normal. Os níveis de colesterol também ficam fora de controle, pois a fumaça do cigarro aumenta os níveis de LDL, ou colesterol 'ruim', e de uma gordura no sangue chamada triglicerídeos. Isso faz com que uma placa de gordura se acumule em suas artérias, aumentando o risco de ataques cardíacos", explica Caroline.

Logo, parar de fumar é uma excelente maneira de melhorar a saúde cardíaca. Segundo estudos, apenas 20 minutos depois de parar, sua pressão arterial e frequência cardíaca diminuem.

"Em 2 a 3 semanas, seu fluxo sanguíneo começa a melhorar. Depois de um ano sem cigarros, você tem metade da probabilidade de sofrer com alguma doença cardíaca do que quando fumava. Depois de 5 anos, o risco é quase o mesmo do que de alguém que nunca acendeu um cigarro", afirma a médica.

4 - Causa doenças renais e câncer no rim

O tabagismo é um dos principais fatores de risco que podem levar à doença renal terminal, conta a médica nefrologista Dra. Caroline Reigada. Segundo ela, algumas das possíveis maneiras pelas quais fumar pode prejudicar os rins são:

Aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca; redução do fluxo sanguíneo nos rins;

Aumento da produção de angiotensina II (um hormônio produzido no rim);

Estreitamento dos vasos sanguíneos nos rins;

Danos nas arteríolas (ramos de artérias);

Formação de arteriosclerose (espessamento e endurecimento) das artérias renais;

"Além do tabaco, fumar permite que outras toxinas entrem no corpo. E de acordo com a Associação Americana de Pacientes Renais (AAKP), estudos mostraram que fumar é prejudicial para os rins, podendo causar a progressão da doença renal e aumentar o risco de proteinúria (quantidade excessiva de proteína na urina)", destaca a nefrologista.

Estima-se que o tabagismo seja responsável por aproximadamente 17,4% dos casos de câncer de rim, pelve renal e ureter nos Estados Unidos. "A fumaça do tabaco tem sido associada a mutações genéticas, inflamação e danos celulares, todos os quais alimentam o crescimento do câncer", destaca a especialista.

Portanto, fumar aumenta o risco de desenvolver carcinoma de células renais (CCR). "O risco aumentado parece estar relacionado ao quanto você fuma e ele diminui se você parar de fumar, mas leva muitos anos para chegar ao nível de risco de alguém que nunca fumou. Mas nunca é tarde para parar", incentiva a Dra. Caroline.

5 - Promove alterações da circulação periférica

A circulação é uma das estruturas que mais sofre com o tabagismo. "O cigarro pode causar problemas circulatórios como arteriosclerose e tromboangeíte obliterante, distúrbio que afeta as extremidades do corpo. Em ambos os casos, há riscos de ter de amputar os membros, como pernas, pés e mãos", explica a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV).

Além disso, a nicotina está ligada à diminuição da espessura dos vasos sanguíneos e o monóxido de carbono reduz a concentração de oxigênio no sangue. "Todo esse processo pode causar complicações para o normal funcionamento dos vasos, que ficam mais susceptíveis ao entupimento, podendo levar a processos de trombose, principalmente quando há fatores de risco envolvidos", enfatiza a Dra. Aline.

Como parar de fumar?

Parar com o cigarro não é uma tarefa simples. Estudos mostram que apenas 15% das pessoas que tentam parar de fumar sem ajuda profissional conseguem, aponta a Dra. Beatriz. Segundo ela, o cigarro está muito ligado ao hábito, além da dependência química ligada ao estresse.

Contudo, quando uma pessoa consegue identificar o gatilho que a faz ter vontade de fumar pode tentar acabar com estes gatilhos ou ainda mudar a resposta a eles,

"Tente começar uma atividade física, ela é o maior antioxidante que existe. O consumo de energia do corpo em movimento obriga nosso organismo a produzir antioxidantes de maneira enorme, que nos protege da ação dos radicais livres, e também ajuda a reduzir a ansiedade. Qualquer atividade física é importante. Quanto maior o número de músculos você mexer, melhor", finaliza a Dra. Beatriz.



Compartilhar

TAGS

SAÚDE EM DIA

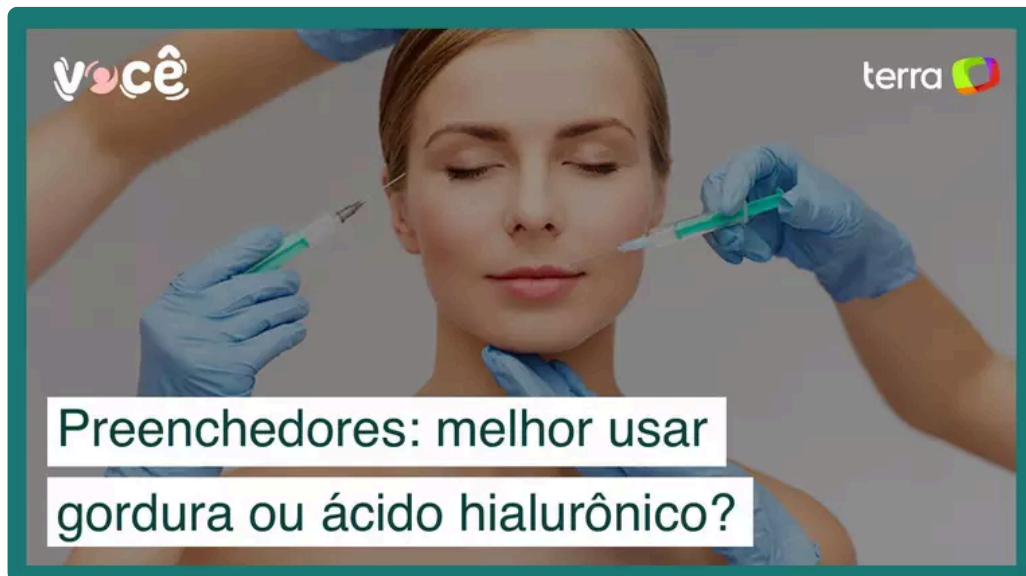
SAÚDE

VIDA E ESTILO

Receba previsões diárias e fique por dentro do mundo astrológico através do nosso [WhatsApp](#)

Inscreva-se

Confira também:



SAÚDE

Preenchedores: gordura é mais vantajosa do que ácido hialurônico?

Recomendado para você