

Cigarro light é conversa fiada

Ele faz tão mal quanto o cigarro comum



A palavra “light” é de origem inglesa e significa ao mesmo tempo “luz” e “leve”. Constantemente usada na publicidade brasileira indica coisas boas, suaves e que fariam menos mal à saúde. Mas não é o caso quando se usa o termo associado ao cigarro.

Se a comida light engorda menos, pelo mesmo raciocínio, o uso de cigarros light não faria tão mal à saúde e a pessoa fumaria sem problemas. Mas não é assim. Lembrando um antigo anúncio de cigarros, onde se dizia que “o importante é levar vantagem em tudo”, fumar cigarros light seria a “decisão inteligente”. Ledo engano. Acreditar no mito do cigarro light e na existência de um “fumo saudável” é um grande erro.

Todo o cigarro faz mal à saúde e está relacionado a vários tipos de doenças, como as cardiovasculares (infartos e derr-

mes) e o câncer. Aliás, sobre o câncer as evidências científicas são irrefutáveis: o cigarro está relacionado a um terço de todos os casos de câncer existentes no mundo. É conhecida a associação entre o cigarro e os cânceres como o de boca, que atinge gengiva, bochecha e principalmente a língua. Este câncer pode levar à morte, causar mutilação e comprometer a estética, a alimentação e a fala.

E como fica o cigarro light nesta história? Embora se proclame com teores “reduzidos” de nicotina e alcatrão, o cigarro light representa um enorme perigo para a saúde. Este cigarro contém uma série de substâncias tóxicas que poluem o ambiente e comprometem seriamente as vias respiratórias.

Vários estudos indicam que os usuários de cigarros light tragam mais profundamente. A nicotina é a substância que mais causa dependência, mais do que a maconha, a cocaína e todas as drogas ilícitas. Na tentativa de “aproveitar” toda a nicotina, o fumante, sem perceber, acaba fumando mais, termina o maço mais depressa e compra outro. Na prática, ele acaba inalando, no mínimo, a mesma quantidade de nicotina e alcatrão do que o fumante de cigarros convencionais, além de aumentar a entrada no organismo das outras substâncias tóxicas como acetona, formol, etc. De uma forma

O cigarro está relacionado a um terço de todos os casos de câncer existentes no mundo. É conhecida a associação entre o cigarro e os cânceres como o de boca, que atinge gengiva, bochecha e principalmente a língua. Este câncer pode levar à morte, causar mutilação e comprometer a estética, a alimentação e a fala.

ou de outra, o usuário de cigarros light acaba ficando cada vez mais dependente.

Para os fabricantes, o cigarro light é um grande negócio porque, depois de conquistar o consumidor e transformá-lo em dependente químico, eles oferecem a “cura” ou o “tratamento” com um produto mais “leve”. A indústria do tabaco cria uma necessidade e quando o consumidor começa a questionar a qualidade do produto ela mesma cria uma “alterna-

tiva”. O fumante embarca no conto do “cigarrinho fraco” e acaba gastando mais dinheiro e prejudicando sua saúde da mesma maneira.

Se você resolveu que quer parar de fumar não opte pelos cigarros de “baixos teores”, light, fracos, ou seja lá o nome que tiverem. Eles não são uma opção mais saudável, embora sejam mais caros. Não caia nessa. O cigarro light cria uma falsa sensação de segurança, induzindo o indivíduo a achar que está fumando menos ou que está largando o vício. A qualidade de vida de qualquer fumante é sempre comprometida: seu fôlego, sua pele, seu hálito, seus dentes, seus riscos de enfarte e câncer sempre serão piores do que os de um não fumante.

Com o cigarro light, a indústria do tabaco ganha duas vezes: no aumento do volume de vendas e no preço por maço. Afinal, o cigarro light é considerado um produto diferenciado, mais leve, mais chique, mais caro... O fabricante de cigarros acaba sempre levando vantagem em tudo, certo? Mas pensando bem, se o cigarro light faz tão mal quanto o cigarro convencional ou até mais, a decisão inteligente não seria parar de fumar?

Assessoria Técnica

Dra. Carmen Helena Seoane Leal