

DIMECRES, 4 DESEMBRE 2013

LAVANGUARDIA

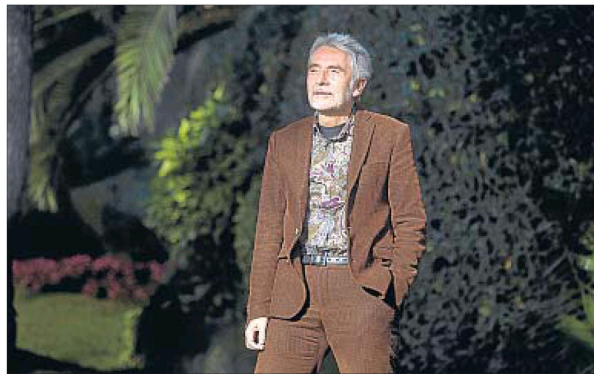
LA CONTRA

Josep Morera, pneumòleg



Tinc 69 anys. Vaig néixer a Igualada i visc al Masnou. Sóc metge pneumòleg. Tinc parella i dos fills, l'Eulàlia (50) i l'Adrià (27). Sóc d'esquerres i catalanista, sense fanatismes. No practico cap religió. Deixar de fumar als 34 anys preserva l'esperança de vida de l'exfumador

“Fumar matarà mil milions de persones al segle XXI”



ANA JIMENEZ

Fumar escurça la vida? Si deixes de fumar abans dels 34 anys, la teva esperança de vida s'igualarà a la de qui no fuma. **Bona notícia. I si continuo fumant des dels 34 anys?**

Als 70 anys, la teva esperança de vida serà onze anys menor a la d'un no fumador.

Tot el que he fumat abans dels 34 anys em surt de franc, doncs?

No! Hi haurà lesions que comprometeran la teva salut... Un de cada dos morts per infart abans dels 45 anys ho és per tabaquisme!

Què ho fa? Una de les substàncies del cigarret, l'acroleïna, envèleix els vasos sanguinis.

Fumar cigarrets és cancerígen, oi? Confirmadíssim: el fumador multiplica per 40 o 50 la probabilitat de patir un càncer de pulmó respecte a qui no fuma.

I si el fumador deixa de fumar? Després de vint anys sense fumar, la probabilitat només és del doble respecte al no fumador.

Des de quan es va relacionar tabac i càncer de pulmó? Van començar a assenyalar-ho metges alemanys el 1925, i els nazis van atacar el taba-

quisme. Imprimien cartells amb unes botes amb esvàstica esclafant cigarrets... El bon ari no fumava!

En canvi, els aliats... vinga fumar! I les tabaqueres, a comprar científics per negar la nocivitat del cigarret.

Ho van aconseguir? Fins als anys seixanta, quan la sanitat dels Estats Units ho va certificar: un estudi demostrava que les vídues de no fumadors morien abans que les vídues de no fumadors...

Què sabem de la nocivitat del cigarret? Que la seva combustió allibera 6.000 substàncies diferents, la majoria sense estudiar, i 40 són cancerígenes. A banda de provocar càncer de pulmó, fumar minva dràsticament la capacitat respiratòria i vascular.

Podem mesurar aquesta pèrdua? Sí. Un no fumador perd cada any 30 cm³ de capacitat pulmonar, això és normal. El fumador passiu perd 35 cm³ anuals. I el fumador, entre 40 cm³ i 80 cm³ a l'any!

Quines patologies pulmonars són les més freqüents? Emfisema i malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC). Imagina el teu pulmó com una esponja suau, un filtre... **D'acord.**

Vaporejar? Compte...

El doctor Morera ho sap tot sobre els pulmons, hi ha dedicat la seva vida professional: mig segle com a pneumòleg als hospitals Clínic, Vall d'Hebron, Trias i Pujol, Teknon, clínica Planas (de fet, em rep a la competent unitat de pneumologia d'aquest centre)... Morera em detalla les conseqüències tràgiques de fumar. I qüestiona la suposada innocuïtat de vaporejar, matisant les bondats que aquí m'expliquava un vaporejador fa poc... Com a membre de la Societat Espanyola de Patologies Respiratòries (Sedar), parla des de l'autoritat de la ciència mèdica, i nega que els fabricants de pegats i xiclets de nicotina untin els pneumòlegs, tot i que és autocrític: "Hem investigat molt poc, massa poc".

Les substàncies que inhales provoquen forats en les fibres, trenquen alveòls... i així decreix la capacitat per filtrar, expulsar CO₂ i captar oxigen: emfisema!

I MPOC? Tràquea i bronquis s'inflamen, generen moc... i es tapen.

Fastigos. Per no parlar del que anomenem lesions vasculares, i de l'enverinament dels òrgans: estómac, ronyó, fetge, cor...

Vostè ha fumat? Mai, ni una pipada. Això meu no té mèrit: el mèrit és haver fumat i deixar de fumar!

És difícil, és difícil... Per consell mèdic, amb raons, només deixa de fumar un 5% de pacients.

Què és el més eficaç, doncs? Primer, estar convençut de voler deixar-ho. I segon, fer servir substitutius de la nicotina -molt addictiva- per evitar el *mono*, la síndrome d'abstinència.

Quins substitutius? Pegats i xiclets de nicotina. I suport psicològic, teràpies de grup... Els grans fumadors tenen un perfil depressiu.

I, després, no recaure. Ho aconseguixen un 40% de pacients.

A partir de quan ets exfumador? Als dotze mesos sense ni una pipada.

Vaporejar pot ser una bona ajuda? Poc: manté l'hàbit de fumar.

Però sense inhaler els 6.000 verins... És cert. Però amb contraindicacions: als cinc minuts de vaporejar, s'irriten les vies respiratòries tant com fumant. A la llarga, provocarà també obstruccions. I disminueix la funció diastòlica cardíaca.

Vaja. I hi haurà casos de pneumònia lipoidea.

Què és això? Greixos al pulmó, pel glicerol del líquid de la càrrega de l'e-cigarret. I, a sobre, aquesta càrrega líquida porta aromatitzants...

Però tots aprovats, per innocus. Innocus per via digestiva. Però... inhalats? No hi ha estudis sobre els efectes d'inhaler aquests aromatitzants! Hi podria haver efectes secundaris perjudicials...

No exagera? Els treballadors d'una fabrica de crispetes van emmalaltir en inhaler un aromatitzant... que era innocu per via digestiva.

Al final farà que els vaporejadors tornin a fumar...

Fumar és el pitjor: sabem que el tabaquisme matarà mil milions de persones al món durant el segle XXI...

Tan irracional som? Fuma el 29% de nens espanyols entre 13 i 15 anys... Moltes dones fumen per no engreixar-se... Som així... El meu missatge és que sempre estàs a temps de deixar de fumar, amb l'ajuda d'especialistes. Tant de bo aquesta entrevista hi ajudi.

VÍCTOR-M. AMELA

AIRFRANCE_KLM

Amèrica Llatina

des de **499€** a/t

Fins a to destinacions en oferta

Més informació a klm.es

Sortides des de Barcelona i Madrid. Venda del 03 al 09 de Desembre del 2013. Consulti període de viatge. Tarifa anada i tornada, tot inclòs comprant a www.klm.es. Tarifes combinables amb AIR FRANCE, subjectes a condicions especials i disponibilitat. Places limitades. Més informació i reserves a www.klm.es o al 902 222 747.

Viajes que inspiran