

5 άγνωστα οφέλη του καπνίσματος στην υγεία!

Αν και οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι το κάπνισμα είναι «θανατηφόρο», προκαλώντας καρκίνο, καρδιακές παθήσεις, πνευμονικές διαταραχές και άλλα παρόμοια, υπάρχουν 5 άγνωστα οφέλη από αυτό που ούτε καν τα ξέρουμε, όπως αποδεικνύεται από ιατρικές έρευνες και επιστημονικές μελέτες. Εναλλακτικά, λοιπόν, στους «κατάμαυρους πνεύμονες» και στη δύσπνοια, το κάπνισμα κάνει και μερικά... καλά!

5. Μειώνει τον κίνδυνο της ολικής αρθροπλαστικής γονάτου

Έκπληξη αποτελούν τα αποτελέσματα μιας νέας μελέτης που έδειξε ότι οι άντρες που καπνίζουν έχουν λιγότερο κίνδυνο να υποβληθούν σε ολική αρθροπλαστική επέμβαση στο γόνατο από ό, τι εκείνοι που δεν κάπνισαν ποτέ. Η μελέτη έρχεται από το Πανεπιστήμιο της Αδελαΐδας στην Αυστραλία και παρουσιάζεται στο τεύχος Ιουλίου του περιοδικού «Arthritis & Rheumatism». Ποιος είναι ο λόγος; Η χειρουργική επέμβαση αντικατάστασης γονάτου είναι συχνότερη μεταξύ όσων γυμνάζονται αλλά και των παχύσαρκων. Οι καπνιστές σπάνια ασχολούνται με κάποιο άθλημα, ενώ έχουν λιγότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκοι.

4. Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου του Πάρκινσον

Πολυάριθμες μελέτες έχουν εντοπίσει την παράξενη αντίστροφη σχέση μεταξύ του καπνίσματος και της νόσου του Πάρκινσον. Οι μακροχρόνιοι καπνιστές προστατεύονται με κάποιο τρόπο από τη νόσο του Πάρκινσον, και δεν είναι επειδή πεθαίνουν νωρίτερα από άλλα πράγματα. Η πιο πρόσφατη, μάλιστα, μελέτη δημοσιεύθηκε στο τεύχος Μαρτίου 2010 του περιοδικού «Neurology», ενώ ερευνητές του Χάρβαρντ ήταν μεταξύ των πρώτων που έδωσαν πειστικά στοιχεία σχετικά με το γεγονός ότι οι καπνιστές ήταν λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν τη νόσο. Αν και η ακριβής αιτία της προστατευτικής επίδρασης δεν είναι γνωστή, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι περισσότερο ρόλο παίζει ο αριθμός των ετών που κάπνιζε κάποιος παρά τα τσιγάρα που έκανε ημερησίως ή μηνιαίως. Επιπλέον, η προστασία εξασθενεί σημαντικά μόλις οι καπνιστές κόψουν το κάπνισμα.

3. Μειώνει τον κίνδυνο της παχυσαρκίας

Το κάπνισμα -και ειδικότερα η νικοτίνη- είναι ένα κατασταλτικό της όρεξης. Αυτό είναι γνωστό εδώ και αιώνες, ενώ οι καπνοβιομηχανίες που εμφανίστηκαν στη δεκαετία του 1920 απευθύνοντας αρχικά ε γυναίκες με το δέλεαρ ότι «το κάπνισμα θα τους αδυνατίσει!». Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε τον Ιούλιο του 2011 στο περιοδικό «Physiology & Behaviour» αναφέρει ότι «ένας από τους λόγους άρνησης διακοπής του καπνίσματος είναι και η αναπόφευκτη αύξηση του σωματικού βάρους. Η σχέση ανάμεσα στο κάπνισμα και τον έλεγχο του βάρους είναι πολύπλοκη: Η νικοτίνη δρα από μόνη της και ως διεγερτικό αλλά και ως κατασταλτικό της όρεξης. Η πράξη του καπνίσματος προκαλεί τροποποίηση της συμπεριφοράς που προτρέπει τους καπνιστές να τρώνε λιγότερο. Το κάπνισμα, επίσης, αλλάζει τη γεύση σε μερικούς καπνιστές με αποτέλεσμα να εκλαμβάνουν ορισμένα τρόφιμα ως λιγότερο νόστιμα, περιορίζοντας περαιτέρω την όρεξη. Ως κατασταλτικό της όρεξης, η νικοτίνη φαίνεται να δρα σε ένα τμήμα του εγκεφάλου που ονομάζεται υποθάλαμος, τουλάχιστον στα ποντίκια, όπως αποκάλυψε μια μελέτη που έγινε από ερευνητές του Γέιλ, η οποία δημοσιεύθηκε τον Ιούνιο του 2011 στο περιοδικό «Science». Αν και κανείς σοβαρός γιατρός δεν θα συστήσει το κάπνισμα σε κάποιον που θέλει να ελέγξει το βάρος του, η μελέτη αυτή δίνει αρκετές ελπίδες για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και αποδοτικού φαρμάκου που θα βοηθήσει τους παχύσαρκους να κοντρολάρουν την όρεξή τους.

2. Μειώνει τον κίνδυνο θανάτου μετά από καρδιακές προσβολές

Σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, οι καπνιστές που έπαθαν κάποιες καρδιακές προσβολές φαίνεται να έχουν χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας και ευνοϊκότερη ανταπόκριση στα δύο είδη θεραπείας που εφαρμόζονται για την απομάκρυνση της πλάκας από τις αρτηρίες τους: στην ινωδολυτική θεραπεία (που γίνεται κυρίως με φάρμακα) και στην αγγειοπλαστική, που καθαρίζει την πλάκα εισάγοντας «μπαλονάκι» ή στεντ μέσα στις αρτηρίες. Υπάρχει μια παγίδα, όμως. Ο λόγος για τον οποίο οι καπνιστές έχουν καρδιακές προσβολές είναι ότι ο καπνός διευκολύνει τη δημιουργία λίπους και πλάκας στα τοιχώματα των αρτηριών. Έτσι, μια θεωρία σχετικά με το λόγο που οι καπνιστές ανταποκρίνονται καλύτερα στις θεραπείες μετά από

μια καρδιακή προσβολή σε σχέση με τους μη καπνιστές είναι ότι βιώνουν νωρίτερα το πρώτο τους έμφραγμα, περίπου 10 χρόνια πριν από έναν μη καπνιστή. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «American Heart Journal», ωστόσο, αναφέρει ότι η ηλικία από μόνη της δεν είναι αρκετή για να εξηγήσει πλήρως τις διαφορές στην επιβίωση, με το παράδοξο αυτό φαινόμενο να παραμένει μερικώς ανεξήγητο.

1. Βοηθά την ουσία κλοπιδογρέλη που υπάρχει σε φάρμακα για την καρδιά να δρα καλύτερα

Η κλοπιδογρέλη είναι μια χημική ουσία που υπάρχει σε φάρμακα που χορηγούνται σε ασθενείς με καρδιακά προβλήματα, για την αναστολή των θρόμβων αίματος με απώτερο σκοπό την προστασία από εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακές προσβολές. Το κάπνισμα φαίνεται να βοηθά την κλοπιδογρέλη κάνει τη δουλειά της καλύτερα. Μια μελέτη από Κορεάτες ερευνητές που παρουσιάστηκε στο περιοδικό «Thrombosis Research» και βασίζεται σε εργασία επιστημόνων του Χάρβαρντ αποδεικνύει ότι το κάπνισμα 10 τσιγάρων την ημέρα ενεργοποιεί ορισμένες πρωτεΐνες που ονομάζονται κυτοχρώματα, οι οποίες κάνουν με τη σειρά τους την κλοπιδογρέλη πιο δραστική. Και πάλι, βέβαια, κανένας σοβαρός γιατρός δεν πρόκειται να ενθαρρύνει τους ασθενείς του να αρχίσουν το κάπνισμα προκειμένου να αξιοποιήσουν στο έπακρο την κλοπιδογρέλη. Αυτό, όμως, μαζί και με τα άλλα τέσσερα «οφέλη» από το κάπνισμα ίσως αποκαλύπτουν πως τα φύλλα του καπνού μπορεί να περιέχουν ορισμένες χημικές ουσίες που έχουν πραγματικά σπουδαία θεραπευτική αξία.