

O fumo e a morte prematura

RONALDO LARANJEIRA

Um dos maiores objetivos da medicina é propiciar que as pessoas vivam o tempo a que estão biologicamente determinadas. Apesar de tudo, as pessoas estão vivendo mais do que nunca na história da humanidade, principalmente nos países desenvolvidos.

Antigamente, 70 anos costumava ser o limite que as pessoas viviam. Somente uma em cada cinco ultrapassava essa marca. Atualmente, nos países desenvolvidos, a situação é reversa. Com exceção dos fumantes, uma pessoa em cada cinco morre antes dos 70 anos.

Nesses países, o cigarro se tornou a causa mais comum de morte prematura, e a Organização Mundial de Saúde considera o fumo como a pior epidemia que eles sofrem. Isso se expandirá para os países em desenvolvimento, entre eles o Brasil.

Um dos problemas de mostrar o quanto o cigarro mata é o tempo que ele efetivamente leva para matar. A mortalidade pelo fumo não ocorre com uma dose excessiva aguda de nicotina, como ocorre com a cocaína, mas nos leitos de hospitais, por causas nem sempre tão claramente ligadas ao fumo.

Sabe-se que nem sempre estatísticas ajudam as pessoas a avaliar os riscos que correm em relação ao fumo. Mas, nos últimos anos, as evidências têm sido tão grandes que mesmo o mais relutante dos fumantes deveria sentir-se bastante preocupado com os riscos.

Um estudo recente publicado no "British Medical Journal" mostrou o que aconteceu com um grupo de 35 mil médicos ingleses acompanhados desde a década de 50. O artigo comparou a mortalidade dos fumantes em relação aos não-fumantes 40 anos depois, quando foi possível avaliar com detalhes um grande número de mortes.

Os dados surpreenderam até mesmo os pesquisadores. Meta-de dos fumantes morreram de

causas decorrentes do fumo. Os fumantes que morreram entre os 35 e 69 anos de idade perderam em média 22 anos de vida. Mesmo aqueles que morreram após os 69 anos perderam cerca de oito anos, quando comparados com os não-fumantes.

Essas informações produziram estudos que avaliam as prováveis causas de morte das pessoas. Nos EUA, por exemplo, dados mostram que, de um grupo de 1.000 pessoas fumantes com 20 anos, seis morrerão de homicídio, 12 de acidente de carro, 250 entre 35-69 anos por causas relacionadas ao fumo e 250 após 69 anos de idade por causas relacionadas ao fumo.

Esses dados são muito importantes para o Brasil, pois, se considerarmos que temos 40 milhões de jovens menores de 20 anos e que cerca de 30% deles se tornarão fumantes, teremos 3 milhões de mortes prematuras nos próximos 30 anos.

Muitas vezes a estatística é descrita como o sofrimento das pessoas sem as lágrimas, mas na realidade esses números representam pessoas reais que morrerão com grande sofrimento e custo para a sociedade.

Dentro desse panorama sombrio, a boa notícia é que, para todos os fumantes, mesmo aqueles que fumam por mais de 30 anos, os benefícios decorrentes de parar de fumar ocorrem imediatamente após o último cigarro.

As estatísticas mostram que vários dos riscos relacionados com doenças cardíacas e respiratórias, câncer etc. baixam ao mesmo nível dos não-fumantes após algum tempo. E, para algumas condições, como por exemplo algumas doenças respiratórias, o efeito é praticamente imediato.