
Co vás nutí kouřit? Nikotin!

Co vás nutí kouřit? Nikotin!

LIDOVÉ NOVINY

Kdybychom měli vyjmenovat všechny škodlivé látky, které obsahují cigarety, nestačily by na to celé Lidové noviny.

Cigaretový kouř totiž obsahuje víc než 4000 chemikálií. Některé pocházejí přímo z tabákové rostliny, jiné vznikají při úpravě tabáku (např. při fermentaci), další pak při hoření.

Velkou roli hraje také zhruba tisícovka aditiv, tedy látek přidávaných do cigaret k různým účelům: aby se na oharku udržel popel, aby cigareta rovnoměrně hořela, aby se z ní ladně vinul kouř...

Benz-a-pyren, formaldehyd, arzen, kyanovodík...

Kouř je mimochodem důležitá součást psychosociální závislosti: zkuste si dát cigaretu, aniž byste ji viděli, aniž byste se mohli kochat krásně stoupajícím kouřem.

Další látky usnadňují vdechnutí kouře - například tím, že dráždí chladové receptory, normální reakce každého organismu je totiž kouř nevdechovat.

V cigaretovém kouři bychom našli celkem asi stovku látek, které vyvolávají rakovinu. Namátkou jmenujme benzen, benz-a-pyren, formaldehyd, arzen, kyanovodík... Nitrosamin je v šunce i v cigaretě. Kde škodí víc?

Za posledních padesát let se ale složení cigaret podstatně změnilo. Například zhruba od sedmdesátých let dvacátého století se do cigaret přidávají nitrosaminy, tedy dusíkaté sloučeniny, které vyvolávají rakovinu.

Bojíme se jich například v uzeninách, ale jejich obsah v kouři je tisícinásobně vyšší než v šunce. Navíc nitrosaminy nepatří mezi dehty, takže se jejich množství neměří ani se neuvádí na krabičce. V cigaretě jsou hlavně kvůli zvýšenému vstřebávání nikotinu: výrobce už padesát let dobře ví, že čím více a čím rychleji se droga (v tomto případě nikotin) vstřebá, tím silnější vzniká závislost a tím je pravděpodobnější, že si jejich výrobky budete muset kupovat až do smrti. Nikotin ale není to, co kuřáka zabíjí. Nikotin vás nutí kouřit.

Shrňme si to tedy: nemusíte se bát nikotinu. Strach byste měli mít z ostatních látek v kouři, které agresivně působí na vaše zdraví.