

Światowy Dzień Bez Tytoniu

Co roku, **31. maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Tytoniu**. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne.

Światowy Dzień bez Tytoniu został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie papierosów - głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób. Jeśli nie zostaną podjęte pilne działania zapobiegawcze, do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad 8 milionów ludzi!

Palenie i używanie tytoniu a COVID-19

Naukowcy są zgodni - zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i ich nowatorskich wyrobów), znacznie ciężiej przechodzą infekcje koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą ciężkiego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących.

Dlatego dbajmy o nasze zdrowie! Mamy je tylko jedno!

A co ze sportem?

Oto 6 przykładów jak papierosy wpływają na organizm

- **Palenie podnosi tętno.** Zawsze podczas treningów tętno jest wyższe, a jeżeli dołożymy do tego nikotynę wzrasta jeszcze bardziej. Jest to niebezpieczne szczególnie ze względu na serce, ponieważ zbyt wysokie tętno może być dla niego za dużym obciążeniem. Średnie tętno palaczy jest o trzydzieści procent wyższe niż u osób niepalących.
- **Palenie powoduje problemy z oddychaniem.** Spowodowane jest to gromadzeniem się smoły w płucach, która zmniejsza ich powierzchnię respiracyjną. Co to oznacza? Podczas treningu nie będziesz w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości tlenu chociażby mięśniom. Przez to efektywność Twoich treningów będzie ograniczona. W rezultacie zmniejszy to Twoją wytrzymałość.
- **Niektóre badania potwierdzają, że palenie papierosów obniża poziom testosteronu.** Testosteron to jeden najważniejszych hormonów anabolicznych. Oznacza to spadek energii, niższą asertywność, niższe libido i przede wszystkim mniejszą zdolność organizmu do budowania masy mięśniowej oraz spalania tłuszczu.
- **Nikotyna może uszkodzić kości,** ze względu na to, że ogranicza im dostęp tlenu oraz składników odżywczych, które otrzymują wraz z krwią. Powoduje to, że kości stają się bardziej kruche i podatniejsze na złamania.
- **Papierosy zmieniają skład krwi.** W niektórych przypadkach krew palacza składa się w 15% z tlenku węgla! Ponadto krew staje się gęstsza i trudniejsza do pompowania, co również ma wpływ na dotlenienie komórek. Ciągłe niedotlenienie wywołuje obniżenie wydolności mięśnia sercowego, a w konsekwencji słabszą aktywność fizyczną.
- **Palenie papierosów pogarsza kondycję.** Jest to spowodowane negatywną modyfikacją hemoglobiny, do której dochodzi pod wpływem nikotyny. Hemoglobina to związek, który odpowiada za przenoszenie tlenu. Papierosy przekształcają 15% hemoglobiny w karboksyhemoglobinę, która nie potrafi przenosić tlenu, w wyniku tego organizm szybko się męczy, co przejawia się słabą kondycją.

W tym dniu wszystkim życzymy dużo zdrowia!

Dbajmy o Siebie!