

Entonces, ¿por qué todavía fuma?

Jane Feinmann

El Independiente, 11 de marzo de 2009

Hace que nuestra ropa tenga olor, nos convierte en parias sociales y sabemos que nos puede provocar la muerte. Uno de cada cuatro personas en el Reino Unido todavía fuman, a pesar de que saben que el fumar reduce su calidad de vida y aumentar el riesgo de muerte prematura. La cifra es sólo una fracción, ya que en la década del 50 eran uno de cada dos, que en la población alcanzó su pico de popularidad. Sin embargo, mientras que el 70% de los fumadores quiere dejar, la tasa de descenso se ha aplanado en la última década, revelando un núcleo duro de los fumadores que no pueden o no quieren dejar de fumar. Son simplemente estúpidos?. El panorama es más complejo, con una mezcla de los siguientes factores de mantenimiento de esta minoría fumadora. Adicción Fumar tabaco es, como mínimo, tan adictivo como la heroína, la cocaína o el alcohol. Casi nadie disfrutó su primer cigarrillo, y la perseverancia es normalmente debida a la presión de los pares. "Pero en el momento en que la novedad del hábito de fumar ha desaparecido, es probable que el sujeto quedó atrapado", dice el profesor John Britton, presidente de la Royal College of Physicians, del Grupo Consultivo del Tabaco. La nicotina es una sustancia química que siendo menos nociva que la cafeína, la que crea la dependencia. Pero el método de entrega es también parte de la adicción. La industria del tabaco ha invertido mucho para hacerla más fácil de inhalar con el humo, lo que acelera la incorporación al torrente sanguíneo y al cerebro alcanzándolo en unos siete segundos. Una vez llegada al cerebro, una serie de receptores cerebrales son capaces de usar la nicotina para ayudar a estimular la producción de dopamina, sustancia química del cerebro que desempeña un papel en la sensación de placer. "Cuando el efecto desaparece, se necesita otro cigarrillo para evitar los síntomas de abstinencia, que incluye la ansiedad, nerviosismo, agitación y la depresión", explica el profesor Britton. El cerebro aprende a tolerar la nicotina muy rápidamente, y hay diferentes grados de adicción, en función de la edad de inicio del tabaquismo, la cantidad de cigarrillos que fuma, y cuan profundamente usted inhale el humo.