

Μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου

## Οι καπνίστριες που κόβουν το τσιγάρο πριν τα 40 κερδίζουν σχεδόν μια δεκαετία ζωής

Δημοσίευση: 27 Οκτ 2012, 12:01



Οι γυναίκες που σταματούν το κάπνισμα μέχρι τα 30 μειώνουν κατά 97% την πιθανότητα ενός θανάτου από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα **(Φωτογραφία: ΑΠΕ)**

### Λονδίνο , Ηνωμένο Βασίλειο

Οι γυναίκες που κόβουν το κάπνισμα πριν τα 40 (ακόμα καλύτερα πριν από τα 30) ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο να πεθάνουν από ασθένειες που συνδέονται με το κάπνισμα.

Έρευνα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, που δημοσιεύει το περιοδικό *Lancet*, σε καπνίστριες στη Βρετανία βρήκε ότι το ποσοστό θανάτων σε γυναίκες που καπνίζουν στη μέση ηλικία είναι τρεις φορές υψηλότερος σε σχέση με τις μη καπνίστριες.

Οι γυναίκες που εγκαταλείπουν το κάπνισμα κερδίζουν εννέα χρόνια ζωής σε σχέση με εκείνες που συνεχίζουν να καπνίζουν, ακόμη και αν το προσδόκιμο ζωής των πρώην καπνιστών είναι χαμηλότερο από ό,τι εκείνων που δεν έχουν καπνίσει ποτέ.

Περίπου 1,2 εκατομμύριο γυναίκες στη Βρετανία συμμετείχαν στην έρευνα.

Γυναίκες ηλικίας 50-65 ετών ρωτήθηκαν σχετικά με τον τρόπο ζωής τους και την κατάσταση της υγείας τους.

Το 20% των συμμετεχόντων ήταν καπνίστριες, το 28% πρώην καπνίστριες, ενώ το υπόλοιπο 52% δεν είχε καπνίσει ποτέ.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες που καπνίζουν, ζουν κατά μέσο όρο 11 χρόνια λιγότερο σε σχέση με εκείνες που δεν έχουν καπνίσει ποτέ, με τον κίνδυνο θανάτου πριν από τα 70 χρόνια, για εκείνες που καπνίζουν, να είναι αυξημένος κατά 24%, έναντι μόλις 9% για αυτές που δεν καπνίζουν.

Οι Βρετανοί ερευνητές επικεντρώθηκαν κυρίως στο να καθορίσουν τι συνέβη στις γυναίκες που διέκοψαν το κάπνισμα σε διάφορες ηλικίες της ζωής.

Βρήκαν ότι οι γυναίκες που διέκοψαν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 40 ετών θα μπορούσαν να «κερδίσουν» πάνω από 9 χρόνια ζωής, ή ακόμα και 10 χρόνια αν η διακοπή έγινε σε ηλικία 35 ετών.

Οι γυναίκες που σταματούν το κάπνισμα μέχρι τα 30 τους μειώνουν κατά 97% την πιθανότητα ενός θανάτου από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Για τις γυναίκες που κόβουν το κάπνισμα στα 40 τους το ποσοστό αυτό είναι 90%.

«Οι άνδρες και οι γυναίκες καπνιστές που διακόπτουν το κάπνισμα σε μέση ηλικία, κερδίζουν κατά μέσο όρο 10 χρόνια ζωής» δήλωσε ένας από τους συν-συγγραφείς της μελέτης, ο Ρίτσαρντ Πέτο του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης.

«Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γυναίκες μπορούν με ασφάλεια να καπνίζουν μέχρι τα 40 χρόνια και στη συνέχεια να σταματήσουν, γιατί διατηρούν τις επόμενες δεκαετίες το ποσοστό θνησιμότητας κατά 20% υψηλότερο από εκείνες που δεν έχουν καπνίσει ποτέ» πρόσθεσε.

Ο πρόωρος θάνατος των καπνιστών οφείλεται κυρίως στον καρκίνο του πνεύμονα και στις χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις, καθώς και καρδιαγγειακές παθήσεις.

Για όσους σταματήσουν μεταξύ των ηλικιών 45 και 55, ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου αυξάνεται κατά 56%, σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, αλλά εξακολουθούν να κερδίζουν 6-7 χρόνια ζωής σε σχέση με εκείνους που θα συνεχίσουν να καπνίζουν.

Ο κίνδυνος αυξάνεται και από τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζουν καθημερινά, αλλά και ανάλογα με την ηλικία στην οποία οι γυναίκες άρχισαν να καπνίζουν.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε με αφορμή τη γέννηση του Σερ Ρίτσαρντ Ντολ, ο οποίος πρώτος επισήμανε τη σύνδεση ανάμεσα στο κάπνισμα και τον καρκίνο των πνευμόνων.

**Newsroom ΑΛΤΕΡ ΕΓΚΟ, με πληροφορίες από ΑΠΕ/Γαλλικό**