

Το κάπνισμα κόβεται σταδιακά ή «μαχαίρι»;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Μια

νέα βρετανική μελέτη απέδειξε επιστημονικά αυτό που όλοι οι καπνιστές, πρώην και νυν, λίγο ως πολύ γνωρίζουν: το τσιγάρο κόβεται ευκολότερα απότομα παρά μετά από σταδιακή μείωση του καπνίσματος.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης πραγματοποίησαν μια συγκριτική δοκιμή με περίπου 700 καπνιστές που ήθελαν να διακόψουν το κάπνισμα.

Η μελέτη απέδειξε ότι οι καπνιστές που προσπαθούν να κόψουν το τσιγάρο σταδιακά, μειώνοντας λίγο-λίγο τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζουν, έχουν λιγότερες πιθανότητες να το κόψουν τελικά, σε σχέση με όσους το «κόβουν μαχαίρι».

Αναλυτικότερα, οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, με επικεφαλής τη δρα Νικολά Λίντσον-Χόουλι, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «Annals of Internal Medicine», πραγματοποίησαν μια συγκριτική δοκιμή με περίπου 700 καπνιστές που ήθελαν να το κόψουν.

Οι εθελοντές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: τα μέλη της πρώτης έκοψαν το κάπνισμα

απότομα σε μια προκαθορισμένη ημερομηνία, ενώ της δεύτερης μείωναν σταδιακά τον αριθμό των τσιγάρων τους επί δύο εβδομάδες έως την ίδια προκαθορισμένη ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος.

Και οι δύο ομάδες λάμβαναν υποστήριξη: είτε συμβουλευτική υποστήριξη από εξειδικευμένους ψυχολόγους είτε με υποκατάστατα προϊόντα όπως τσιρότα και τσίχλες νικοτίνης. Μετά την παρέλευση της ημερομηνίας διακοπής του καπνίσματος, οι εθελοντές τέθηκαν υπό πολύμηνη παρακολούθηση ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο δεν «ξανακύλησαν».

Ένα μήνα μετά, το 49% (οι μισοί) από όσους το είχαν κόψει απότομα, παρέμεναν «άκαπνοι», έναντι ποσοστού 39% μεταξύ όσων το είχαν κόψει βαθμιαία. Συνεπώς, όσοι το κόβουν απότομα, έχουν 25% μεγαλύτερη πιθανότητα να το κόψουν από όσους το κάνουν σταδιακά.

Οι περισσότεροι ειδικοί συνιστούσαν ανέκαθεν το απότομο κόψιμο του τσιγάρου, αλλά οι περισσότεροι καπνιστές τείνουν να υιοθετούν την ηπιότερη αλλά λιγότερο αποτελεσματική και καθόλου μόνιμη λύση της σταδιακής διακοπής.

Η δρ Νικολά Λίντσον-Χόουλι επεσήμανε ότι πολλοί άνθρωποι δεν μπορούν καν να διανοηθούν ότι το κόβουν μια κι έξω ή ότι το κόβουν τελείως και δεν καπνίζουν έστω λίγα τσιγάρα μέσα στη μέρα.

Γι' αυτές τις «ανίατες» περιπτώσεις ο περιορισμός του καπνίσματος είναι μια κάποια λύση.

Αν όμως κανείς το έχει πάρει απόφαση να διακόψει οριστικά το κάπνισμα, θα τα καταφέρει καλύτερα εάν το κάνει απότομα και όχι βαθμιαία.

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)