

## Λιγότερα τσιγάρα για πολλά χρόνια ή πολλά τσιγάρα για λίγα χρόνια;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Ένας

άνθρωπος που καπνίζει 20 τσιγάρα τη μέρα επί 50 χρόνια, αντιμετωπίζει μεγαλύτερο καρδιαγγειακό κίνδυνο σε σχέση με κάποιον που καπνίζει 50 τσιγάρα τη μέρα επί 20 χρόνια. Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας αμερικανικής επιστημονικής έρευνας. Εννοείται ότι και στις δύο περιπτώσεις ο κίνδυνος από το κάπνισμα δεν είναι καθόλου αμελητέος.

Οι ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου των ΗΠΑ, με επικεφαλής τον Τζέι Λούμπιν και με τη συμμετοχή του ελληνο-αμερικανού επιδημιολόγου του καρκίνου δρ. Δημήτριου Αλμπάνη, έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα ερευνών πάνω στο κάπνισμα «Nicotine & Tobacco Research». Οι επιστήμονες ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 120.000 άτομα επί μια περίοδο άνω των 27 ετών, συσχετίζοντας τον κίνδυνο καπνίσματος με την εκδήλωση στεφανιαίας νόσου, που αυξάνει τον κίνδυνο εμφράγματος.

Διαπιστώθηκε ότι ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για τους καπνιστές που καπνίζουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, σε σχέση με εκείνους που έχουν συνολικά καπνίσει τον ίδιο αριθμό τσιγάρων με τους πρώτους, αλλά σε μικρότερη χρονική περίοδο.

Έτσι, το κάπνισμα 20 τσιγάρων τη μέρα για 50 χρόνια αυξάνει κατά 2,2 φορές τον κίνδυνο για την καρδιά, ενώ το κάπνισμα 50 τσιγάρων για 20 χρόνια αυξάνει τον κίνδυνο κατά 1,7 φορές. Και οι δύο καπνιστές έχουν καπνίσει τελικά τον ίδιο αριθμό τσιγάρων, αλλά κινδυνεύει περισσότερο αυτός που τα κάπνισε σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου.

**Πηγές:** ΑΠΕ- [capital.gr](http://capital.gr)