

Fumatul și activitatea fizică

Cristina Bidian, Simona Tache

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Fumul de țigară reprezintă o mixtură de 4000 substanțe toxice: hidrocarburi, compuși organici, solvenți, gaze, ioni metalici toxici (Pb, Cd), la care se adaugă 600 aditivi utilizați în procesul tehnologic. Nu există aproape nici un organ în corpul uman care să nu fie afectat mai mult sau mai puțin de fumat. În privința influenței fumatului asupra capacității de efort și a performanțelor, un rol important îl joacă monoxidul de carbon și îndeosebi nicotina. Efectele nicotinei se manifestă la nivelul sistemelor nervos, cardiovascular, respirator, asupra metabolismului și termoreglării. Mecanismul de acțiune a fumatului asupra capacității de efort fizic are la bază efectele nicotinei și activarea sistemului simpatoadrenal cu dereglarea balanței oxidanți/antioxidanți și producerea stresului oxidativ. Efortul fizic, la rândul său, influențează favorabil dorința de a fuma, simptomele și comportamentul uman în cazul abținței la fumat. Practicarea exercițiilor fizice este o metodă de reducere a efectelor nefavorabile ale fumatului asupra sănătății.

Cuvinte cheie: fumat, nicotină, capacitate de efort, stres oxidativ, oxidanți, antioxidanți, abțință.