



Η βιολογία πίσω από τον μεταβολισμό και τη διαχείριση βάρους στην εφηβεία

Παπαδημητρίου Λίνα, ΠΕ04
Βιολόγος, MSc, PhD



Κάπνισμα και ‘Ατμισμα

Αλήθειες και μύθοι

Τι είναι το κάπνισμα;

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός (*Nicotiana tabacum*). Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο.



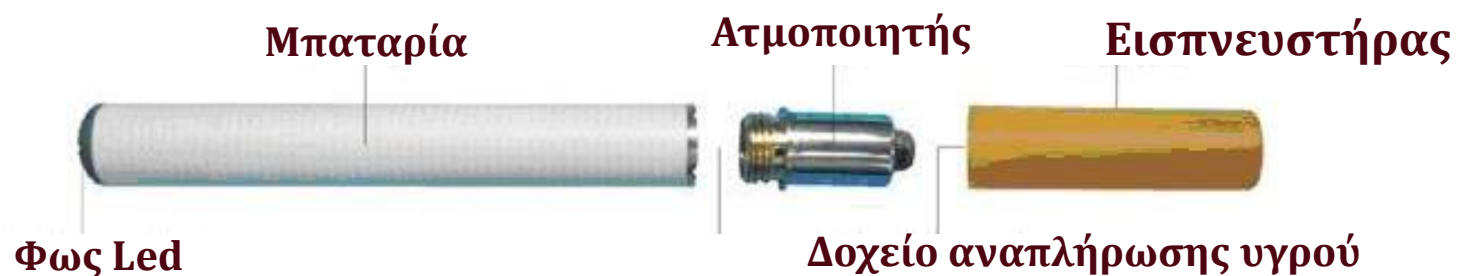
Τι είναι το άτμισμα;

Άτμισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής ατμού που παράγεται από τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και περιέχει νικοτίνη και άλλες ουσίες.



Πως λειτουργεί το ηλεκτρονικό τσιγάρο;

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει μια επαναφορτιζόμενη μπαταρία για να λειτουργεί ο ατμοποιητής, ο οποίος μετατρέπει το υγρό που περιέχει νικοτίνη σε ατμό.

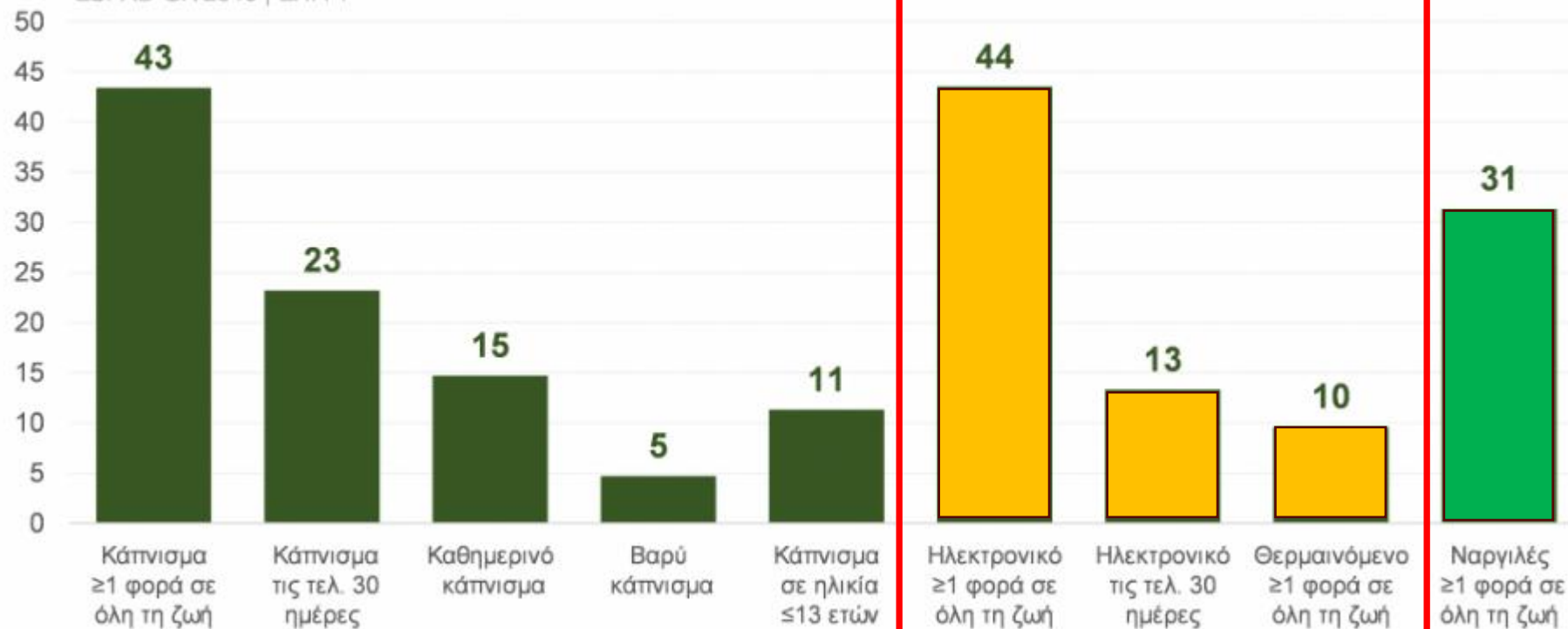


Κάπνισμα και άτμισμα στην εφηβεία



shutterstock.com · 434699860

(%) **Κάπνισμα στους μαθητές Λυκείου (16-18 ετών) στην Ελλάδα**
ESPAD-GR 2019 | ΕΠΙΨΥ



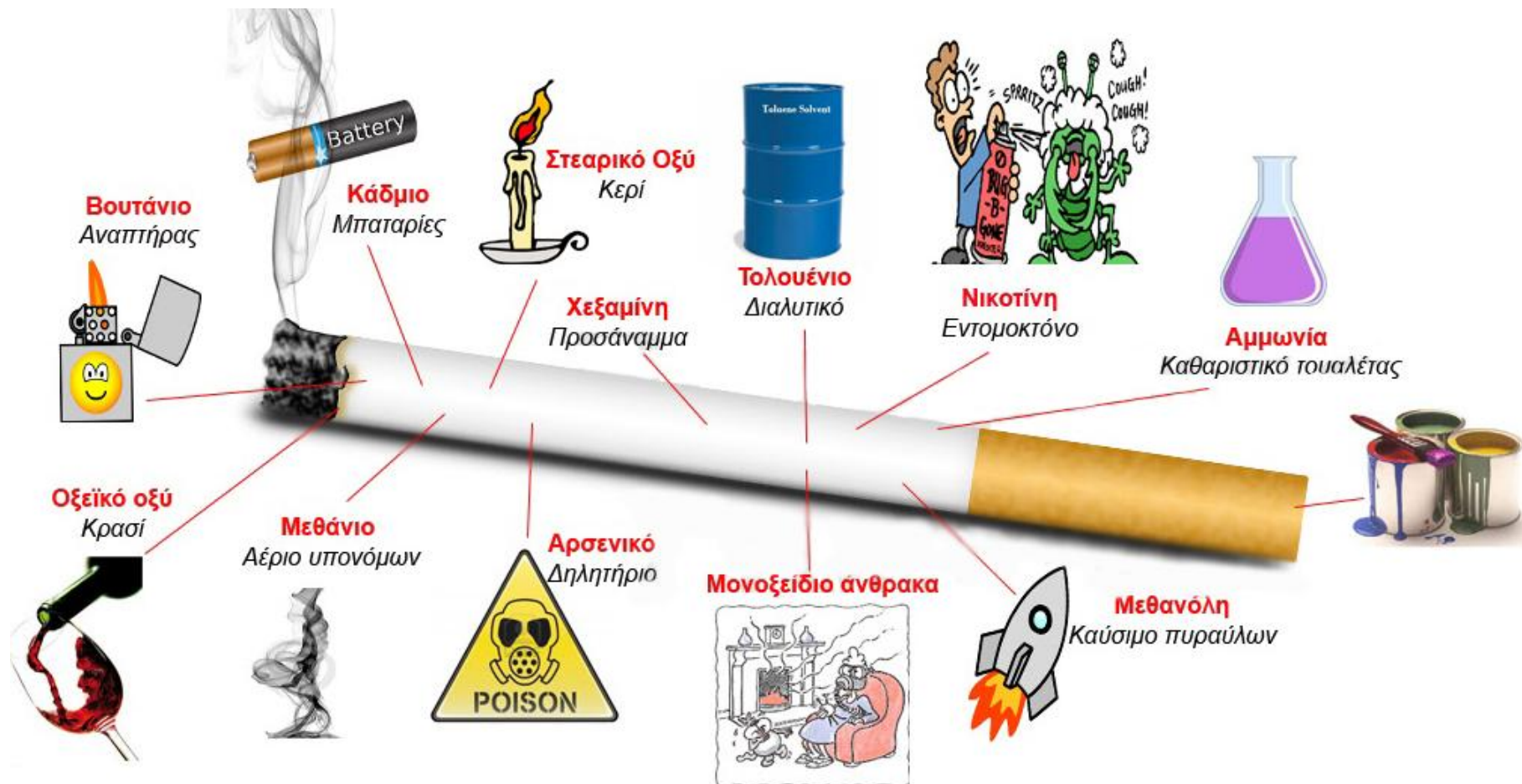


Τι περιέχει το συμβατικό τσιγάρο

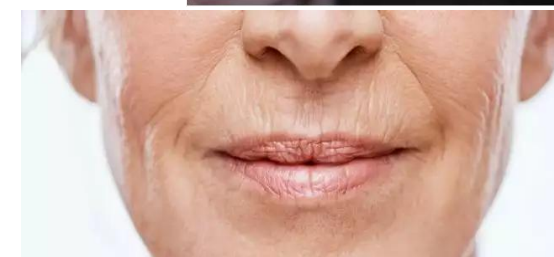
- **2.500 χημικές ουσίες** περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου προτού αυτός καεί
- **5.300-7.000 χημικές ουσίες** περιέχει το νέφος καπνού που παράγεται όταν καπνίζουμε
- **600** από τις ουσίες του καπνού είναι πρόσθετα, δηλαδή όχι φυσικές ουσίες
- **93** από τις ουσίες του νέφους καπνού κρίθηκαν επικίνδυνες για την υγεία γιατί προκαλούν:
 - 1) προβλήματα στην καρδιά και τα αγγεία
 - 2) Χρόνια αναπνευστικά προβλήματα
 - 3) Καρκίνο του πνεύμονα



Τι περιέχει το συμβατικό τσιγάρο



Τι προκαλεί το κάπνισμα στον οργανισμό:





Τι περιέχει το ηλεκτρονικό τσιγάρο:

- Νικοτίνη
- Διαιθυλαινογλυκόλη
- Νιτροζαμίνες
- Αναβασίνη
- Βήτα-νικοτυρίνη
- Αρωματικές ουσίες και τεχνητές γεύσεις
- Έκθεση στα στοιχεία της μπαταρίας ➡ δεν έχει μελετηθεί ακόμα εκτεταμένα



Αναπτύχθηκε ως τεχνική για τη διακοπή του καπνίσματος αλλά σήμερα έχει δημιουργήσει μια νέα γενιά εθισμένων καπνιστών !



- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει λιγότερες ουσίες από το συμβατικό
- **Δεν είναι ασφαλές** και περιέχει κάποιες εξίσου επικίνδυνες ουσίες
- **Η νικοτίνη** εμποδίζει την **ανάπτυξη του εγκεφάλου** σε άτομα έως 25 ετών
- Τα **αερολύματα** (αεροζόλ) περιέχουν **τοξικές ουσίες** με άγνωστες συνέπειες για τον οργανισμό
- Δεν βοηθά στη διακοπή του καπνίσματος και **δημιουργεί εθισμό**
- Δεν γνωρίζουμε ακόμη τις **μακροχρόνιες συνέπειες** της χρήσης του
- Ενισχύει στα παιδιά και στους εφήβους το μήνυμα πως το κάπνισμα δεν είναι επικίνδυνο, αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο τον **κίνδυνο εξάρτησης από τη νικοτίνη** και άλλες ουσίες στο μέλλον

Ηλεκτρονικό τσιγάρο

Μύθοι και αλήθειες

Γιατί είναι εθιστική η νικοτίνη

Βαθμονόμηση εξάρτησης (0 – 3)¹

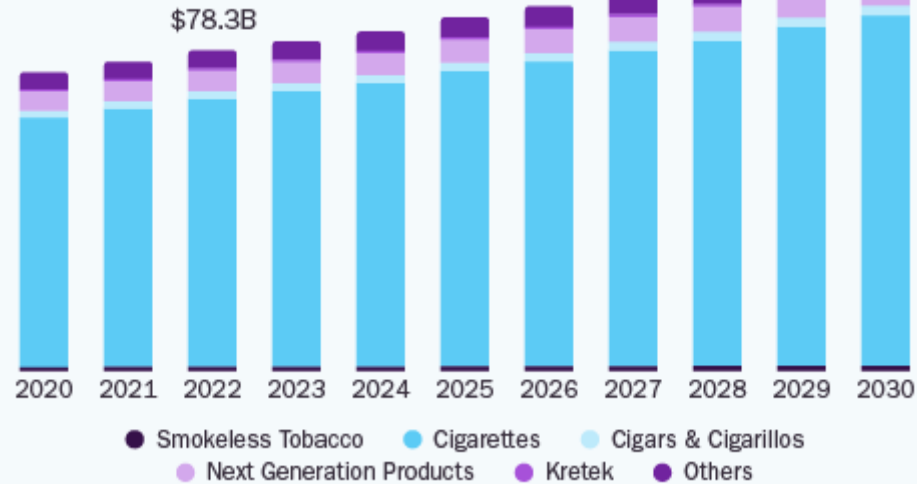
Ουσία	Μέσος βαθμός εξάρτησης	Βαθμός Απόλαυσης	Ψυχολογική Εξάρτηση	Σωματική Εξάρτηση
Heroin	3.00	3.0	3.0	3.0
Cocaine	2.39	3.0	2.8	1.3
Tobacco	2.21	2.3	2.6	1.8
Alcohol	1.93	2.3	1.9	1.6
Amphetamine	1.67	2.0	1.9	1.1
Cannabis	1.51	1.9	1.7	0.8



Οικονομικά στοιχεία

- Επιθετικό μάρκετινγκ - διαφήμιση
- Μεγάλος τζίρος των εταιρειών - Χρήματα

Τσιγάρο



Ηλεκτρονικό Τσιγάρο



Μην πέφτετε στην παγίδα τους – σας θέλουν εξαρτημένους !

**Quit Smoking,
Quit Vaping**



Ευχαριστώ για την προσοχή σας !





Τι περιέχει το συμβατικό τσιγάρο

- ανιλίνη = Βασικό χημικό συστατικό χρωμάτων,
- αρσενικό = Ισχυρό δηλητήριο που μπορεί να σκοτώσει κάθε ζωντανό οργανισμό πολύ γρήγορα.
- ακετόνη = Ισχυρό διαλυτικό
- αμμωνία = Καυστική ουσία
- βουτάνιο = Εύφλεκτο υγρό
- βενζόλιο = Καρκινογόνος ισχυρός διαλύτης
- γομολάκα = βασικό συστατικό των γυαλιστικών του ξύλου, χρώματα και μπογιές
- ζάχαρη = Αυξάνει τον εθισμό στην νικοτίνη,
- θειικό οξύ = Εκπομπές ηλεκτρικών σταθμών
- κάδμιο = χρησιμοποιείται στην κατασκευή μπαταριών
- κυανιούχο άλας = Θανατηφόρο δηλητήριο που χρησιμοποιήθηκε από τους Ναζί στους θαλάμους αερίων
- μεθάνιο = Χρησιμοποιείται ως καύσιμο για πυραύλους.
- μονοξείδιο του άνθρακα = Αοσμο, δηλητηριώδες αέριο
- νικοτίνη = Εντομοκτόνο
- νιτρικό οξύ = Εκπομπές από ηλεκτρικούς σταθμούς,
- ραδόνιο = Ραδιενεργό αέριο,
- οξικό οξύ = Ξύδι,
- πολώνιο-210 = Ραδιενεργό κατάλοιπο,
- τολουόλιο = Βιομηχανικός διαλύτης,
- τετραχλωράνθρακας = Υγρό στεγνού καθαρισμού,
- υδροκυάνιο = Χρησιμοποιείται στο θάλαμο αερίων στις ΗΠΑ για εκτελέσεις,
- φορμαλδεΰδη = Χημική ουσία που χρησιμοποιείται στη συντήρηση των πτωμάτων
- ddt = Εντομοκτόνο.