

## Fumar envellix el cor

El tabac és un dels principals factors de risc que es pot previndre per a la salut cardiovascular, sent responsable d'una alta càrrega de morbiditat i mortalitat a nivell mundial. Abordar este problema a través de mesures efectives de control del tabac i programes de reducció del consum o fins i tot l'abandó per complet de l'hàbit tabàquic, resulten crucials per a reduir la càrrega de malalties cardiovasculars relacionades amb el tabac.

A Espanya, el consum de tabac continua representant un important problema que genera una alta preocupació de salut pública, ja que, segons dades de l'Enquesta Europea de Salut a Espanya, el 22% de la població espanyola fuma diàriament, i aproximadament un 2% ho fa de manera ocasional, mentre que un 25% es considera exfumador o exfumadora (Generalitat Valenciana, 2022).

A la Comunitat Valenciana, les dades reflectixen que el 17.6% de la població major de 15 anys, s'identifiquen com a fumadors habituals, mentre que el 2.6% es consideren fumadors i fumadores ocasionals, d'acord amb l'Enquesta de Salut de la Comunitat Valenciana de 2022.

En conjunt, estes xifres revelen que es manté la prevalença del tabaquisme en la població, malgrat les múltiples iniciatives per a reduir el seu consum. Encara que s'ha observat que la implementació de diferents mesures preventives, com l'ampliació de les àrees lliures de fum en la restauració i les terrasses, l'augment d'impostos o les restriccions en la publicitat i promoció del tabac, s'han vist reflectides en una disminució significativa en la prevalença del tabaquisme.

No obstant això, en el Pla Integral de Prevenció i Control del Tabaquisme 2024-2027 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2024) s'esmenta que el tabac provoca al voltant de 50.000 morts anuals, a més, el seu consum està vinculat a l'aparició de 35 malalties, incloent-hi malalties cardiovasculars, malalties del sistema respiratori, càncer de pulmó, i diabetis.

L'impacte que el fumar té sobre la salut cardiovascular és gradual i multifacètic, afectant diversos sistemes, mecanismes fisiològics i cel·lulars fins i tot situats en ubicacions allunyades del cor. En fumar, les substàncies presents en el fum del tabac es convertixen en un dels principals factors de risc per a les malalties cardiovasculars, especialment l'aterosclerosi, que cursa amb un enduriment i estrenyiment de les artèries, que finalment pot donar lloc a un infart cerebral o cardíac (Ishida et al., 2024).

Estudis científics han confirmat que la nicotina i el monòxid de carboni present en el fum del tabac, generen una inflamació i danys sobre l'estructura interna de les venes i artèries de manera progressiva i inevitable (Marques et al, 2017). Al mateix temps, els components del fum del tabac també generen altres substàncies, que són altament nocives en induir i accelerar l'estrés oxidatiu i l'envelliment cel·lular, al mateix temps que una inflamació generalitzada en tot el cos que servix com a impulsor de l'envelliment deteriorant tots els sistemes (pulmonar, cardiovascular, renal, digestiu,

muscul-esquelètic) i per tant empitjorant el funcionament de la resta d'òrgans i articulacions (Rius et al., 2013).



Per tot això, podem deduir que a pesar que l'hàbit de fumar s'inicia als 15 anys, fumar no és de joves, ja que el fum de tabac procedent del tabac, és l'origen d'una reacció en cadena responsable de l'envelliment de les cèl·lules, oxida el funcionament de les articulacions i les venes i artèries, i empitjora la salut en tots els aspectes, de manera que és més aviat una qüestió de cossos envellits.

### Referències bibliogràfiques:

Generalitat Valenciana. *Encuesta de Salud de la Comunidad Valenciana 2022*.  
[https://www.sp.san.gva.es/DgspPortal/docs/Resultados\\_2022.pdf](https://www.sp.san.gva.es/DgspPortal/docs/Resultados_2022.pdf)

Ishida, M., Sakai, C., Kobayashi, Y. & Ishida, T. (2024). Cigarette smoking and atherosclerotic cardiovascular disease. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 31(3), 189–200.  
<http://dx.doi.org/10.5551/jat.rv22015>

Marques, P., Collado, A., Escudero, P., Rius, C., González, C., Servera, E., Piqueras, L. & Sanz, M.J. (2017). Cigarette smoke increases endothelial CXCL16-leukocyte CXCR6 adhesion in vitro and in vivo. Potential consequences in chronic obstructive pulmonary disease. *Frontiers in Immunology*, 8. <http://dx.doi.org/10.3389/fimmu.2017.01766>

Ministerio de Sanidad y Consumo. *Plan Integral de Prevención y Control del Tabaquismo 2024-2027*.

[https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Documents/2024/300424-Plan\\_Prevenci%C3%B3n\\_Tabaquismo\\_Plan\\_v29\\_04\\_18\\_35\\_1.pdf](https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Documents/2024/300424-Plan_Prevenci%C3%B3n_Tabaquismo_Plan_v29_04_18_35_1.pdf)

Rius, C., Company, C., Piqueras, L., Cerdá-Nicolás, J.M., González, C., Servera, E., Ludwig, A., Morcillo, E.J. & Sanz, M.J. (2013). Critical role of fractalkine (CX3CL1) in cigarette smoke-induced mononuclear cell adhesion to the arterial endothelium. *Thorax*, 68(2), 177–86.  
<http://dx.doi.org/10.1136/thoraxjnl-2012-202212>